

O LIVRO CLÁSSICO SOBRE *MINDFULNESS*

1 milhão de exemplares vendidos

AONDE QUER QUE VOCÊ VÁ, É VOCÊ QUE ESTÁ LÁ

Um guia prático para cultivar a
atenção plena na vida diária

Jon Kabat-Zinn



SEXTANTE



AONDE
QUER QUE
VOCÊ VÁ,
É VOCÊ QUE
ESTÁ LÁ



AONDE QUER QUE VOCÊ VÁ, É VOCÊ QUE ESTÁ LÁ

Um guia prático para cultivar a
atenção plena na vida diária

Jon Kabat-Zinn



SEXTANTE

Título original: *Wherever You Go, There You Are*

Copyright © 1994 e 2005 (posfácio) por Jon Kabat-Zinn

Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Alves Calado

preparo de originais: Rafaella Lemos

revisão: Hermínia Totti e Tereza da Rocha

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Estúdio Bogotá

imagem de capa: Letícia Naves – Estúdio Bogotá

foto do autor: Naushon Kabat-Zinn

adaptação para ebook: [Hondana](#)

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

K12a

Kabat-Zinn, Jon

Aonde quer que você vá, é você que está lá [recurso eletrônico]/ Jon Kabat-Zinn;
tradução de Ivanir Calado. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

recurso digital

Tradução de: *Wherever you go, there you are*

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-85-431-0934-3 (recurso eletrônico)

1. Atenção plena (Psicologia). 2. Meditação. 3. Livros eletrônicos. I. Calado, Ivanir. II.
Título.

19-61804

CDD: 153.733

CDU: 159.952

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

*Para Myla, Will, Naushon e Serena,
aonde quer que vocês vão*

Sumário

Introdução

PRIMEIRA PARTE O FLORESCER DO MOMENTO PRESENTE

O que é atenção plena?

Simples, mas não fácil

Pare

É isso aí

Capturando cada momento

Mantendo o foco na respiração

Praticar, praticar, praticar

Praticar não é ensaiar

Você não precisa se esforçar demais para praticar

Despertar

Mantendo a simplicidade

Você não pode parar as ondas, mas pode aprender a surfar

Alguém consegue mesmo meditar?

Em louvor do “não fazer”

O paradoxo do “não fazer”

O “não fazer” em ação

Fazendo o “não fazer”

Paciência

Desapego

Não julgamento

Confiança

Generosidade

É preciso ser forte o bastante para ser fraco

Simplicidade voluntária

Concentração

Visão

A meditação desenvolve seres humanos plenos

A prática como caminho

Meditação: não confunda com pensamento positivo

Interiorizando

SEGUNDA PARTE O CORAÇÃO DA PRÁTICA

Meditação sentada

Tomando assento

Imponência

A postura

O que fazer com as mãos

Saindo da meditação

Por quanto tempo praticar?

Não existe o jeito certo

“Qual é o meu Jeito?”: uma meditação

A meditação da montanha

A meditação do lago

Meditação caminhando

Meditação de pé

Meditação deitada

Colocando o corpo no chão pelo menos uma vez por dia

Não praticar é praticar

A meditação do amor-bondade

TERCEIRA PARTE NO ESPÍRITO DA ATENÇÃO PLENA

Sentado diante do fogo

Harmonia

De manhã cedo

Contato direto

Há mais alguma coisa que você gostaria de me contar?

Sua própria autoridade

Aonde quer que você vá, é você que está lá

Subindo a escada

Limpando o fogão ao som de Bobby McFerrin

Qual é a minha Tarefa – com T maiúsculo – neste mundo?

Monte Análogo

Interconexão

Não violência – Ahimsa

Carma

Plenitude e unidade

Individualidade e especificidade

O que é isso?

Euismo

[Raiva](#)

[Lições da comida de gato](#)

[A criação dos filhos como prática](#)

[A criação dos filhos II](#)

[Algumas armadilhas no caminho](#)

[A atenção plena é espiritual?](#)

[Posfácio](#)

[Agradecimentos](#)

Introdução

Adivinhe só. No fim das contas, aonde quer que você vá, é você que está lá. O que quer que você acabe fazendo, é o que acabou fazendo. O que quer que você esteja pensando agora, é o que está na sua mente. O que quer que tenha acontecido com você, já aconteceu. A pergunta que importa é: como lidar com tudo isso? Em outras palavras: “E agora?”

Gostando ou não, este momento é tudo que realmente temos. No entanto é muito fácil levar a vida como se esquecêssemos que estamos *aqui*, onde já estamos, e que estamos *bem* no ponto em que já estamos. A cada momento, nos encontramos na encruzilhada do aqui e agora. Mas quando paira a nuvem do esquecimento sobre onde estamos agora, nos perdemos. “E agora?” se transforma num problema real.

Quando falo que nos perdemos, quero dizer que momentaneamente perdemos contato com nós mesmos e com a totalidade de nossas possibilidades. Começamos a ver, pensar e fazer as coisas no piloto automático. Nessas horas, deixamos de acessar o que há de mais profundo em nós, aquilo que nos oferece as maiores oportunidades de criatividade, aprendizado e crescimento. E, se não tivermos cuidado, esses momentos nebulosos podem se estender e se tornar a maior parte da nossa vida.

Para estarmos verdadeiramente em contato com o ponto em que já estamos, não importa qual seja, precisamos criar, em nossa experiência, uma lacuna que dure o tempo necessário para que o momento presente seja assimilado; para que possamos realmente *sentir* o momento presente,

enxergá-lo em sua plenitude, mantê-lo na consciência e, portanto, passar a conhecê-lo e entendê-lo melhor. Só então seremos capazes de aceitar a verdade deste momento na vida, aprender com ele e seguir em frente. No entanto, muitas vezes parece que estamos preocupados com o passado – com o que já aconteceu – ou com um futuro que ainda não chegou. Estamos em busca de outro lugar, onde esperamos que as coisas sejam melhores, mais felizes, mais do jeito que queremos que sejam ou como eram antigamente. Na maior parte do tempo só temos uma noção parcial dessa tensão interna – se é que temos alguma. Além disso, na melhor das hipóteses, só temos uma noção parcial do que exatamente estamos fazendo *na vida e com a nossa vida*, do impacto que nossas ações e, mais sutilmente, nossos pensamentos têm sobre o que vemos e não vemos, sobre o que fazemos e não fazemos.

Um bom exemplo é que, sem perceber, costumamos supor que o que estamos pensando – as ideias e opiniões que temos em um dado momento – é “a verdade” sobre o que está “lá fora”, no mundo, e “aqui dentro”, na nossa mente. Na maior parte do tempo, não é bem assim.

Pagamos um alto preço por essa suposição equivocada e irrefletida, por ignorarmos quase de bom grado a riqueza do momento presente. As consequências disso se acumulam em silêncio, matizando e tingindo nossa vida sem nos darmos conta, sem que possamos fazer algo a respeito. Pode ser que jamais estejamos onde realmente estamos, jamais entremos em contato com a plenitude das nossas possibilidades. E assim corremos o risco de acabar trancados na ficção pessoal de que já sabemos quem somos, onde estamos e para onde vamos, de que sabemos o que está acontecendo, tudo isso enquanto nossa visão permanece nublada por pensamentos, fantasias e impulsos – em sua maioria sobre o passado e o futuro, sobre o que queremos e gostamos e o que tememos e não gostamos – que se desdobram continuamente, encobrindo a direção que tomamos e o próprio chão em que pisamos.

O livro que você tem nas mãos é sobre despertar desses sonhos e dos pesadelos em que eles costumam se transformar. O fato de nem sequer sabermos que estamos nesse sonho é o que os budistas chamam de “ignorância”, ou desatenção. Estarmos em contato com esse não saber é o que chamam de “atenção plena” – *mindfulness*. Despertar desses sonhos é a tarefa da meditação, o cultivo sistemático da lucidez, da consciência do momento presente. Esse despertar anda de mãos dadas com o que chamaríamos de “sabedoria”, uma visão mais profunda do processo de causa e efeito e da interconectividade entre as coisas, de modo a não estarmos mais presos numa realidade determinada pelo sonho e criada por nós mesmos. Para encontrar o caminho precisaremos prestar mais atenção neste momento. Este é o único instante que temos para viver, crescer, sentir e mudar. Teremos que estar mais conscientes e nos resguardar da atração incrível dos abismos do passado e do futuro e do mundo onírico que eles nos oferecem no lugar da nossa vida.

Quando falamos de meditação, é importante saber que não se trata de uma atividade esquisita e hermética, como nossa cultura popular pode supor. Meditar não envolve se transformar numa espécie de zumbi, num vegetal, num narcisista autocentrado, em alguém que só olha para o próprio umbigo, um lunático, um fanático, devoto, místico ou filósofo oriental. Trata-se simplesmente de ser você mesmo e saber alguma coisa sobre quem essa pessoa é. De perceber que você, querendo ou não, está num caminho: o caminho que é a sua vida. A meditação pode nos ajudar a notar que esse caminho que chamamos de vida tem direção; que está sempre se desenrolando, a cada momento; e que o que acontece agora, neste momento, influencia o que acontece em seguida.

Se o que acontece agora influencia o que acontece em seguida, será que não faria sentido olhar de vez em quando para o que está à nossa volta de modo a estar mais em contato com o que acontece agora, de modo a nos orientar interna e externamente para perceber com clareza o caminho em

que nos encontramos e em que direção ele vai? Se fizermos isso, talvez estejamos numa posição melhor para mapear um rumo mais verdadeiro em relação ao nosso eu interior: um caminho da alma, um caminho com o coração, o *nosso* caminho, com C maiúsculo. Senão o mero automatismo da inconsciência em relação a este momento transborda para o momento seguinte. Os dias, meses e anos rapidamente passam despercebidos, intocados, desvalorizados.

É fácil demais permanecer com a visão nublada até a sepultura. Ou, no instante de clareza que precede o momento da morte, despertar e perceber que o que pensamos durante todos aqueles anos sobre como a vida deveria ser vivida e sobre o que era importante eram, na melhor das hipóteses, meias verdades irrefletidas, baseadas no medo ou na ignorância. Eram apenas nossas ideias limitadoras de uma vida inteira, e não a verdade ou o modo como a vida deveria ser.

Ninguém pode fazer por nós essa tarefa de despertar, embora nossa família e nossos amigos às vezes tentem desesperadamente estabelecer uma conexão conosco, nos ajudar a enxergar com mais clareza ou nos arrancar da nossa cegueira. Mas despertar é algo que apenas nós podemos fazer por nós mesmos. No fim das contas, aonde quer que *você vá*, é *você* que está lá. É a *sua* vida que está se desenrolando.

Ao final de uma longa jornada dedicada a ensinar a atenção plena, o Buda, que provavelmente possuía sua cota de seguidores esperando que ele os ajudasse a encontrar o próprio caminho mais facilmente, resumiu a questão para seus discípulos: “Seja uma luz para você mesmo.”

Em meu livro anterior, *Viver a catástrofe total*, tentei tornar o caminho da atenção plena acessível às pessoas comuns, de modo a fazê-lo parecer não algo budista ou místico, mas apenas sensato. Acima de tudo, a atenção plena tem a ver com concentração e percepção – duas qualidades humanas universais. Porém, em nossa sociedade, não costumamos dar valor a essas habilidades nem pensamos em desenvolvê-las sistematicamente a serviço

do autoconhecimento e da sabedoria. A meditação é o processo pelo qual aprofundamos a concentração e a percepção, refinando-as e colocando-as a serviço da vida de um modo mais prático.

Viver a catástrofe total pode ser considerado um guia destinado a pessoas que enfrentam dor física ou emocional ou que sofrem o efeito do excesso de estresse. O objetivo era desafiar o leitor e a leitora a perceberem, através da experiência direta de prestar atenção em coisas que frequentemente ignoramos, que pode haver ótimos motivos para integrar a atenção plena ao tecido da vida.

Não que eu estivesse sugerindo que a atenção plena seja algum tipo de panaceia ou solução fácil para os problemas da vida. Longe disso. Não conheço nenhuma solução mágica e, francamente, não é isso que estou procurando. Uma vida plena é pintada com pinceladas largas. Muitos caminhos podem levar ao entendimento e à sabedoria. Ao longo da vida, cada um de nós tem diferentes necessidades a atender e certas coisas que vale a pena buscar. Cada um de nós precisa mapear o próprio rumo – que deve estar de acordo com aquilo para o qual estamos preparados.

Você certamente precisa estar preparado para a meditação. Precisa chegar a ela no momento certo da vida, em que esteja pronto para ouvir com atenção sua própria voz, seu próprio coração, sua própria respiração – simplesmente estar presente para essas coisas e *com* essas coisas, sem ter que ir a lugar algum nem tornar qualquer coisa melhor ou diferente. Essa é uma tarefa difícil.

Escrevi *Viver a catástrofe total* pensando nos pacientes que recorrem à nossa clínica de redução do estresse no Centro Médico da Universidade de Massachusetts. Fui levado a fazer isso pelas notáveis transformações na mente e no corpo que muitos deles relataram ao abandonar as tentativas de mudar os problemas sérios que os levaram à clínica. Eles passaram por um período de oito semanas dedicados à disciplina intensiva de se abrir e ouvir que caracteriza a prática da atenção plena.

Como um guia, *Viver a catástrofe total* precisava oferecer detalhes suficientes para que alguém que estivesse precisando muito pudesse estabelecer cuidadosamente o próprio rumo. Precisava abordar as necessidades prementes de pessoas com graves problemas clínicos e dor crônica, além das que sofriam com diferentes tipos de situações estressantes. Por esses motivos, precisava incluir uma boa quantidade de informações sobre estresse e doença, saúde e cura, além de instruções detalhadas sobre como meditar.

Este livro é diferente. Seu objetivo é oferecer uma breve e rápida compreensão da essência da meditação da atenção plena e suas aplicações. Ele é voltado para pessoas cuja vida pode estar ou não afetada por problemas imediatos de estresse e saúde, particularmente para quem resiste a programas estruturados e não gosta que lhe digam o que fazer – mas tem curiosidade suficiente sobre a atenção plena e sua relevância na tentativa de encontrar sentido por si mesmo, a partir de algumas dicas e sugestões aqui e ali.

Ao mesmo tempo, é indicado também para quem já pratica meditação e deseja expandir, aprofundar e reforçar seu compromisso com uma vida de maior consciência e percepção. Em capítulos curtos, o foco está na essência da atenção plena, tanto na prática formal quanto nos esforços para aplicá-la a todos os aspectos da vida cotidiana. Cada capítulo é um vislumbre de uma das facetas da atenção plena. Os capítulos se relacionam uns com os outros como se fossem rotações minúsculas de um cristal. Alguns podem ser muito similares entre si, mas cada faceta é diferente, única.

Esta exploração do cristal da atenção plena é oferecida a todos aqueles que desejam mapear um rumo em direção a uma vida com mais discernimento e sabedoria. Para isso, só precisamos ter a disposição de olhar profundamente para o momento atual, não importando o que ele guarde, abertos ao que pode ser possível, numa postura de generosidade e gentileza em relação a nós mesmos.

A Primeira Parte explora os motivos e a base lógica para iniciar ou aprofundar uma prática pessoal da atenção plena. A ideia aqui é desafiar o leitor a experimentar, introduzindo a atenção plena em sua vida de vários modos diferentes. A Segunda Parte explora aspectos básicos da prática formal de meditação. Uma prática formal é constituída de períodos determinados de tempo em que deliberadamente interrompemos outras atividades e empregamos métodos específicos para cultivar a atenção plena e a concentração. A Terceira Parte explora uma variedade de aplicações e perspectivas da atenção plena. Alguns capítulos terminam com sugestões para incorporar aspectos da prática formal e informal da atenção plena à nossa vida – elas vêm com o cabeçalho “EXPERIMENTE”.

Este volume contém instruções suficientes para você adotar a prática de meditação por conta própria, sem a necessidade de outros materiais de apoio. No entanto, muitas pessoas acham útil usar trilhas de áudio no início, para ajudá-las a estabelecer uma disciplina diária para a prática formal de meditação e guiá-las com instruções até pegarem o jeito. Outras descobrem que, mesmo depois de anos de prática, ocasionalmente é útil usar algum material de áudio como apoio. Diversos aplicativos, sites e podcasts – em português e inglês – estão disponíveis atualmente e podem cumprir essa função.

PRIMEIRA PARTE

O FLORESCER DO MOMENTO PRESENTE



Só amanhece o
dia para o qual
estamos despertos.

Henry David Thoreau, *Walden*

O que é atenção plena?

Atenção plena é uma antiga prática budista que tem profunda relevância nos dias de hoje. Essa relevância não tem nada a ver com o budismo propriamente dito ou com se tornar budista, mas tem tudo a ver com despertar e viver em harmonia com nós mesmos e com o mundo. Tem a ver com examinar quem somos, questionar nossa visão do mundo e nosso lugar nele e cultivar algum apreço pela plenitude de cada momento em que estamos vivos. Acima de tudo, tem a ver com certo nível de conexão, com estar em contato.

Do ponto de vista budista, nosso estado de consciência comum quando estamos acordados é severamente limitado e limitante, lembrando, em muitos aspectos, mais um sonho prolongado do que uma vigília. A meditação nos ajuda a despertar desse sono de automatismo e inconsciência, permitindo o acesso a todo o nosso espectro de possibilidades conscientes e inconscientes. Os sábios, iogues e mestres zen vêm explorando esse território sistematicamente há milhares de anos e, nesse processo, aprenderam algo que agora pode ser bastante benéfico no Ocidente para contrabalançar nossa orientação cultural que busca controlar e subjugar a natureza em vez de reverenciar o fato de sermos parte indissociável dela. A experiência coletiva dessas pessoas sugere que, ao fazer uma investigação interior de nossa natureza enquanto seres e, particularmente, da natureza de nossa mente através da auto-observação atenta e sistemática, podemos viver com mais satisfação, harmonia e

sabedoria. Além disso, ela também oferece uma visão de mundo complementar à perspectiva predominantemente reducionista e materialista que atualmente domina o pensamento e as instituições ocidentais. Mas essa visão não é particularmente “oriental” nem mística. Já em 1846, na Nova Inglaterra, Thoreau via o mesmo problema em nosso estado mental habitual – e escreveu com grande paixão sobre suas infelizes consequências.

A atenção plena é considerada o coração da meditação budista. Fundamentalmente, é um conceito simples, e sua força reside na prática e em suas aplicações. Trata-se de prestar atenção de um modo específico: com propósito, no momento presente e sem julgamentos. Esse tipo de atenção proporciona maior consciência, clareza e aceitação da realidade do momento presente. Ela nos desperta para o fato de que nossa vida se desenrola apenas em momentos. Se não estivermos totalmente presentes para muitos desses momentos, podemos não somente perder o que há de mais valioso na vida como também deixar de perceber a riqueza e a profundidade de nossas possibilidades de crescimento e transformação.

Além disso, uma percepção reduzida do momento presente inevitavelmente acaba criando outros problemas para nós, pois tendemos a adotar ações e comportamentos inconscientes e automáticos – muitas vezes motivados por inseguranças e temores profundamente arraigados. Se não forem tratados, esses problemas costumam crescer com o tempo, e podem levar a uma sensação de estagnação e desconexão. Com isso, podemos perder a confiança em nossa capacidade de redirecionar nossas energias para caminhos que nos levariam a uma vida com mais satisfação e felicidade, e talvez até mesmo mais saúde.

A atenção plena nos oferece uma rota simples mas poderosa para sair da estagnação e restabelecer a conexão com nossa própria sabedoria e vitalidade. É uma maneira de assumirmos o controle da direção e da qualidade da nossa vida, inclusive dos nossos relacionamentos familiares e

da nossa relação com o trabalho, com o mundo mais amplo, com o planeta e – o que é mais importante – com nós mesmos.

A chave para esse caminho – que está na raiz do budismo, do taoismo e do yoga e que também encontramos na obra de pessoas como Ralph Waldo Emerson, Thoreau, Whitman e na sabedoria dos povos nativos americanos – é a apreciação do momento presente e o cultivo de um relacionamento íntimo com ele através de uma atenção contínua, com cuidado e discernimento. É o extremo oposto de simplesmente deixar a vida passar.

O hábito de ignorar o momento presente em favor de outros que ainda estão por vir leva diretamente à falta de consciência acerca da trama da vida em que estamos inseridos. Isso inclui a falta de consciência e compreensão da nossa própria mente e de como ela influencia nossas percepções e nossas ações, o que limita seriamente nossa perspectiva do que significa ser uma pessoa e de como estamos ligados uns aos outros e ao mundo à nossa volta. Tradicionalmente, a religião tem sido o domínio dessas indagações fundamentais dentro de uma abordagem espiritual, mas a atenção plena pouco tem a ver com religião – exceto no sentido mais básico da palavra, como uma tentativa de compreender o mistério profundo da existência e de reconhecer que estamos essencialmente conectados a tudo que existe.

Quando nos comprometemos a prestar atenção de maneira franca e sincera, sem nos tornarmos presas de nossos próprios gostos e aversões, opiniões e preconceitos, projeções e expectativas, novas possibilidades se abrem, e temos a chance de nos libertar da camisa de força da inconsciência.

Gosto de pensar na atenção plena simplesmente como a arte do viver consciente. Você não precisa ser budista nem iogue para praticá-la. Na verdade, se você tem algum conhecimento sobre o budismo, sabe que o ponto mais importante é ser você mesmo, e não tentar se tornar algo que você já não seja. Essencialmente, o budismo envolve estar em contato com sua natureza mais profunda e permitir que ela flua sem qualquer empecilho.

Despertar e ver as coisas como são. De fato, a palavra “Buda” significa simplesmente alguém que despertou para sua verdadeira natureza.

Portanto, a atenção plena não entra em conflito com nenhuma crença ou tradição – seja religiosa ou mesmo científica – nem está tentando vender algo a você, especialmente um novo sistema de crença ou alguma ideologia. É simplesmente um modo prático de estar em contato com a plenitude de seu ser através de um processo sistemático de auto-observação, autoindagação e ação consciente. Não há nada de frio, analítico ou insensível nisso. O tom geral da prática da atenção plena é delicado, respeitoso e estimulante. Ela também poderia ser chamada de “coração pleno”.

...

Certa vez um estudante disse: “Quando eu era budista, deixava meus pais e meus amigos loucos, mas, agora que sou um buda, ninguém se aborrece.”

Simples, mas não fácil

Apesar de simples, a prática da atenção plena não é necessariamente fácil. Ela exige esforço e disciplina porque as forças que atuam na direção contrária à nossa atenção deliberada – ou seja, a desatenção e o automatismo – são extremamente obstinadas. Elas são tão fortes e estão tão fora de nosso campo da consciência que é necessário um compromisso interior e um certo tipo de trabalho simplesmente para seguir com nossas tentativas de capturar o momento e manter a atenção plena. No entanto esse é um trabalho intrinsecamente gratificante, pois nos coloca em contato com muitos aspectos da vida que costumam ser negligenciados e acabam se perdendo.

Além disso, é esclarecedor e libertador. É esclarecedor no sentido de que nos permite ver com mais clareza – e portanto entender mais profundamente – áreas de nossa vida com as quais não estamos em contato ou que não queremos encarar. Isso pode significar que vamos encontrar emoções profundas – como sofrimento, tristeza, mágoa, raiva e medo – que em geral não nos permitimos olhar nem exprimir de modo consciente. A atenção plena pode também nos ajudar a apreciar sentimentos como alegria, tranquilidade e felicidade, que costumam ser fugazes e passar sem o devido reconhecimento. É libertador porque nos leva a novas maneiras de estar no mundo de forma autêntica – e isso pode nos libertar das valas em que vivemos caindo. Também é algo que nos empodera, pois prestar atenção desse modo abre canais para reservas profundas de criatividade,

inteligência, imaginação, clareza, determinação, escolha e sabedoria dentro de nós.

Costumamos ser particularmente desatentos ao fato de que estamos pensando praticamente o tempo todo. O fluxo incessante de pensamentos deixa pouco espaço para o silêncio interior. E deixa um espaço menor ainda para simplesmente ser, sem ter que fazer coisas o tempo todo. Na maioria das vezes nossas ações são impelidas, não realizadas com consciência. Elas são impelidas pelos pensamentos perfeitamente comuns e pelos impulsos que percorrem a mente como um rio ou mesmo como uma cachoeira. Somos apanhados nessa torrente, que acaba submergindo nossa vida e nos levando a lugares aonde talvez não queiramos ir e para onde nem percebemos que estamos indo.

Meditar significa aprender a sair dessa correnteza, sentar-se à margem e ouvi-la, aprender com ela e depois usar suas energias para nos guiar, em vez de nos tyrannizar. Esse processo não acontece sozinho, num passe de mágica. Ele exige energia. Chamamos o esforço para cultivar a capacidade de estar no momento presente de “prática”, ou “prática de meditação”.

...

Pergunta: Como posso consertar o emaranhado que está abaixo do nível da minha consciência?

Nisargadatta: Estando com você mesmo... observando a si mesmo em sua vida cotidiana com interesse alerta, com a intenção de entender, e não de julgar, com a aceitação plena de qualquer coisa que possa vir à tona por estar lá. Você encoraja o que está no fundo a vir à superfície e enriquecer

sua vida e sua consciência com as energias que estavam presas ali. Este é o grande trabalho da consciência: ela remove obstáculos e libera energias ao compreender a natureza da vida e da mente. A inteligência é a porta de entrada para a liberdade, e a atenção alerta é a mãe da inteligência.

NISARGADATTA MAHARAJ, *Eu sou aquilo*

Pare

As pessoas pensam que a meditação é algum tipo de atividade especial, mas isso não está totalmente correto. A meditação é a própria simplicidade. Em tom de brincadeira, às vezes dizemos: “Apenas sente-se ali e não faça nada.” Mas também não se trata apenas de ficar sentado. É preciso parar e estar presente. Só isso. Na maior parte do tempo corremos de um lado para outro, fazendo coisas. Você é capaz de fazer uma pausa em sua vida, ao menos por um momento? Poderia ser *este* momento? O que aconteceria se você fizesse isso?

Um bom jeito de parar de fazer tanta coisa é entrar por um instante no “modo ser”. Pense em si mesmo como uma testemunha eterna, atemporal. Simplesmente observe este momento, sem tentar mudá-lo nem um pouco. O que está acontecendo? O que você sente? O que vê? O que ouve?

O curioso de parar é que, assim que faz isso, aqui está você. As coisas ficam mais simples. Em certo sentido, é como se você tivesse morrido e o mundo continuado. Se você realmente morresse, todas as suas responsabilidades e obrigações imediatamente desapareceriam. O que sobrasse seria de algum modo resolvido sem você. Nenhuma outra pessoa poderia assumir a sua agenda pessoal. Ela morreria ou se dissiparia junto com você, assim como aconteceu

com todo mundo que já morreu. Portanto você não precisa se preocupar com ela.

Se isso for verdade, talvez você não precise dar mais um telefonema neste momento, mesmo se achar que precisa. Talvez não tenha que ler uma coisa neste momento nem resolver alguma questão. Ao tirar alguns instantes para “morrer de propósito” para o correr do tempo e continuar vivo, você se liberta e pode ter tempo para o presente. “Morrendo” desse jeito, você se torna mais vivo no agora. É isso que parar pode lhe proporcionar. Não há nada de passividade aí. E quando você decidir ir para a vida, é um ir diferente, porque você parou. A parada deixa a vida mais vívida, mais rica, com mais texturas. Ela nos ajuda a manter em perspectiva todas as coisas com as quais nos preocupamos e em relação às quais nos sentimos inadequados. Ela nos dá orientação.

EXPERIMENTE: Ao longo do dia, pare, sente-se e tome consciência da sua respiração de vez em quando. Pode ser por cinco minutos ou por cinco segundos. Entregue-se à aceitação plena do momento presente, inclusive de como você está se sentindo e do que percebe estar acontecendo. Durante esses momentos não tente mudar nada, apenas respire e se entregue. Respire e deixe estar. Morra para a necessidade de fazer qualquer coisa diferente neste momento. Na sua mente e no seu coração, dê permissão a si mesmo para consentir que este momento seja exatamente como é. Permita-se ser exatamente como você é. Em seguida, quando estiver pronto, vá na direção que seu coração mandar, com atenção plena e determinação.

É isso aí

Charge na *New Yorker*: Dois monges zen de cabeça raspada e usando túnica, um jovem e um velho, estão sentados no chão com as pernas cruzadas. O jovem olha com ar de interrogação para o mais velho, que está virado para ele dizendo: “Nada acontece em seguida. É isso aí.”

É verdade. Normalmente, quando realizamos alguma ação, é natural esperar um resultado desejável para nossos esforços. Queremos ver resultados, ainda que seja somente uma sensação agradável. A única exceção em que consigo pensar é a meditação. A meditação é a única atividade humana intencional e sistemática que, no fundo, fazemos *não* com a intenção de aperfeiçoar a nós mesmos ou de chegar a algum lugar, mas simplesmente de perceber onde já estamos. Talvez seu valor resida exatamente aí. Talvez todos precisemos fazer algo na vida simplesmente porque sim.

Mas não seria exato se referir à meditação como um “fazer”. Melhor e mais correto seria descrevê-la como um “ser”. Quando entendemos que “é isso aí”, ela nos permite abrir mão do passado e do futuro e despertar para o que somos agora, neste momento.

Em geral as pessoas não entendem isso de imediato. Elas querem meditar para relaxar, para entrar em um estado especial, para se tornar uma pessoa melhor, para reduzir o estresse ou alguma dor,

para se livrar de antigos hábitos e padrões, para se tornar um ser humano livre ou iluminado. Todos esses são motivos válidos para praticar a meditação – mas todos são igualmente repletos de problemas se você esperar que essas coisas aconteçam só porque agora está meditando. Você se deixará levar pelo desejo de ter uma “experiência especial” ou pela busca de sinais de progresso. E, se não sentir algo especial bem depressa, pode começar a duvidar do caminho que escolheu ou a se perguntar se está “fazendo direito”.

Na maioria das áreas de aprendizado isso é razoável. É claro que você precisa ver o progresso, mais cedo ou mais tarde, para continuar fazendo alguma coisa. Mas com a meditação é diferente. Do ponto de vista da meditação, todo estado é um “estado especial”, todo momento é especial.

Quando abrimos mão de querer que algo diferente aconteça neste momento, estamos muito mais perto de poder encontrar o que está aqui agora. Se esperamos chegar a qualquer lugar ou nos desenvolver de algum modo, só podemos partir do ponto em que estamos. Se não sabemos exatamente onde estamos – algo que vem diretamente do cultivo da atenção plena –, podemos apenas andar em círculos, apesar de todos os nossos esforços e expectativas. Assim, na prática de meditação, o melhor modo de chegar a algum lugar é abrindo mão de tentar chegar a qualquer lugar.

...

Se sua mente não está nublada por coisas desnecessárias,
Esta é a melhor época da sua vida.

WU-MEN

EXPERIMENTE: De tempos em tempo, relembre a si mesmo: “É isso aí.” Veja se existe alguma coisa à qual isso não possa ser aplicado. Lembre-se de que a aceitação do momento presente não tem nada a ver com resignação diante do que está acontecendo. Significa simplesmente um reconhecimento claro de que *o que está acontecendo está acontecendo*. A aceitação não lhe diz o que fazer. O que acontece em seguida – o que você opta por fazer – deve resultar da sua compreensão do momento presente. Você pode experimentar agir a partir do conhecimento profundo de que “é isso aí”. Será que isso influencia a maneira como você escolhe seguir em frente ou reagir? Será que você é capaz de contemplar o fato de que, de um modo muito verdadeiro, *esta* pode ser a melhor época, o melhor momento da sua vida? Nesse caso, o que isso significaria para você?

Capturando cada momento

O melhor modo de capturar o momento é prestando atenção. É assim que cultivamos a atenção plena. Ter atenção plena significa estar desperto. Significa saber o que você está fazendo. Mas, quando começamos a nos concentrar nas coisas que a nossa mente está tramando, é comum nos distrairmos de novo e recairmos no estado de desatenção, como se estivéssemos no piloto automático. Esses lapsos em geral são causados por um turbilhão de insatisfação em relação ao que estamos vendo ou sentindo no momento, do qual brota o desejo de que algo seja diferente, de que as coisas mudem.

É fácil observar em primeira mão o hábito da mente de escapar do momento presente. Basta tentar manter a atenção concentrada em algum objeto por um período curto que seja. Você vai descobrir que, para cultivar a atenção plena, terá que lembrar a si mesmo, repetidamente, de estar desperto e consciente. Fazemos isso nos lembrando de olhar, sentir, ser. É simples assim... Perceber sua presença de momento a momento, manter a consciência durante uma série de momentos atemporais, estar aqui, agora.

EXPERIMENTE: Pergunte a si mesmo neste momento: “Estou desperto?”, “Onde está minha mente agora?”.

Mantendo o foco na respiração

É bom ter um foco para a atenção, uma amarra para ancorá-lo ao momento presente e guiá-lo de volta a ele quando a mente divagar. A respiração serve muitíssimo bem a esse propósito e pode ser uma verdadeira aliada. Trazendo a consciência à respiração, relembramos a nós mesmos de que estamos aqui agora. Assim também podemos estar totalmente despertos para o que quer que esteja acontecendo.

A respiração pode nos ajudar a capturar o momento. É surpreendente que mais pessoas não saibam disso. Afinal, a respiração está sempre aqui, bem debaixo do nosso nariz. Seria de imaginar que, mais cedo ou mais tarde, descobriríamos sua utilidade por acaso. Até usamos a expressão “Me dê só um momento para recuperar o fôlego”, uma curiosa sugestão de que o momento e a respiração podem estar intimamente conectados.

A respiração pode nos ajudar a cultivar a atenção plena. Basta entrarmos em sintonia com as sensações que ela provoca... a sensação do ar entrando no corpo e a sensação do ar saindo do corpo. Só isso. Simplesmente sentir a respiração. Respirar e saber que estamos respirando. Isso não significa respirar fundo nem forçar a respiração. Tampouco envolve a tentativa de sentir algo especial ou imaginar se estamos fazendo certo. Também não significa pensar

na respiração. É apenas a percepção nua e crua do ar entrando e saindo.

Isso não precisa ser feito por muito tempo de cada vez. Usar a respiração para nos trazer de volta ao momento presente não demora nada, pois é apenas uma mudança na atenção. Mas grandes aventuras o esperam se você se der um pouquinho de tempo para capturar momentos de consciência em série, a cada respiração, a cada momento.

EXPERIMENTE: Permaneça alerta durante uma inspiração inteira, enquanto o ar entra, e uma expiração inteira, enquanto o ar sai, mantendo a mente aberta e livre para apenas este momento, apenas esta respiração. Abandone a intenção de chegar a algum lugar ou de fazer alguma coisa acontecer. Apenas retorne à respiração toda vez que a mente divagar, juntando momentos de atenção plena em série a cada respiração. Experimente interromper a leitura e fazer isso de vez em quando.

...

Kabir diz: Estudante, diga-me: O que é Deus?

Ele é a respiração dentro da respiração.

KABIR

Praticar, praticar, praticar

A persistência ajuda. Quando começa a se tornar amigo da sua respiração, você imediatamente percebe que a desatenção está em toda parte. Sua respiração lhe ensina que a desatenção não apenas faz parte do seu campo de ação – ela é o seu campo de ação. Repetidamente, você nota que não é tão fácil permanecer com a respiração, mesmo se quiser. Muitas coisas se intrometem, o levam para longe, impedem a sua concentração. Você também se dá conta de que, como um sótão, sua mente foi ficando atulhada no correr dos anos, lotada de sacos velhos e lixo acumulado. Saber disso já é um grande passo na direção certa.

Praticar não é ensaiar

Usamos a palavra “prática” para descrever o cultivo da atenção plena, mas não no sentido mais comum de um ensaio repetitivo para melhorar a performance ou se sair muito bem em uma competição.

Praticar atenção plena significa que nos comprometemos a estar totalmente presentes em cada momento. Não há “performance”. Existe apenas este momento. Não estamos tentando aperfeiçoar alguma coisa nem chegar a lugar algum. Nem mesmo estamos indo atrás de insights ou visões especiais. Tampouco estamos nos forçando a não julgar, a estar calmos ou relaxados. E certamente não estamos promovendo a autoconsciência ou cedendo a preocupações egoístas. Pelo contrário, estamos simplesmente nos convidando a estabelecer uma interface com este momento em consciência total, com a intenção de incorporar do melhor modo possível uma postura de calma, atenção plena e equanimidade aqui e agora.

Claro, com a prática continuada e o tipo certo de esforço firme porém delicado, a calma, a atenção plena e a equanimidade se desenvolvem e se aprofundam por si mesmas, a partir do nosso compromisso de permanecer na quietude e observar sem reação nem julgamento. Descobertas e insights, experiências profundas de quietude e alegria realmente acontecem. Mas seria incorreto dizer

que estamos praticando para provocar essas experiências ou que é melhor ter muitas dessas experiências.

O espírito da atenção plena é a prática em si mesma, é simplesmente aceitar cada momento à medida que ele surge – agradável ou desagradável, bom, ruim ou feio –, e depois trabalhar com ele, porque é o que está presente agora. Com essa atitude, a própria vida se torna uma prática. Então, em vez de dizer que você está fazendo a prática, é a prática que está fazendo você – a própria vida se transforma em seu mestre de meditação e seu guia.

Você não precisa se esforçar demais para praticar

Os dois anos que Henry David Thoreau passou no lago Walden foram, acima de tudo, um experimento pessoal de atenção plena. Ele optou por colocar sua vida em risco para se deleitar com o fascínio e a simplicidade do momento presente. Mas você não precisa tomar uma atitude radical nem encontrar um lugar especial para praticar a atenção plena. Basta arranjar um pouquinho de tempo para a quietude e para o que chamamos de “não fazer”, e então sintonizar a atenção com a própria respiração.

O lago Walden está na sua respiração. O milagre das estações do ano está na respiração; seus pais e seus filhos estão na respiração; seu corpo e sua mente estão na respiração. A respiração é a correnteza que conecta seu corpo à sua mente, que nos conecta com nossos pais e nossos filhos, que conecta nosso corpo com o corpo do mundo exterior. É a correnteza da vida. Neste riacho não há nada além de peixes dourados. Para vê-los com clareza, só precisamos da lente da consciência.

...

O tempo é apenas o riacho onde vou pescar. Bebo nele; mas, ao beber, vejo o fundo arenoso e percebo como ele é raso.

Sua correnteza fina desliza para longe, mas a eternidade permanece. Eu beberia mais fundo e pescaria no céu, cujo fundo é pedregoso de estrelas.

THOREAU, *Walden*

...

Na eternidade há realmente algo verdadeiro e sublime.
Mas todos esses lugares, épocas e ocasiões estão agora e aqui.
O próprio Deus culmina no momento presente,
e jamais será mais divino com a passagem
de todas as eras.

THOREAU, *Walden*

Despertar

Assumir uma prática formal de meditação, encontrando um tempo para ela a cada dia, não significa que você não poderá mais pensar, que não poderá continuar ocupado nem dar conta das coisas. Significa que a probabilidade de saber o que está fazendo será maior, porque você parou por um momento, observou, ouviu, entendeu.

Thoreau percebeu isso com extrema clareza no lago Walden. Sua mensagem final é: “Só amanhece o dia para o qual estamos despertos.” Se quisermos compreender a realidade da nossa vida à medida que a vivemos, precisaremos acordar para cada momento. Caso contrário, dias inteiros, talvez até mesmo uma vida inteira, podem passar despercebidos.

Um modo prático de fazer isso é olhar para outras pessoas e se perguntar se você está vendo-as de verdade ou se só está vendo seus pensamentos em relação a elas. Às vezes nossos pensamentos agem como óculos de sonho. Quando os colocamos, vemos filhos de sonho, marido de sonho, esposa de sonho, trabalho de sonho, colegas de sonho, parceiros de sonho, amigos de sonho. Podemos viver num presente de sonho para um futuro de sonho. Sem saber, estamos tingindo, matizando tudo, colocando nosso toque pessoal em tudo. Mesmo que as coisas no sonho possam mudar e nos dar a impressão de serem vívidas e reais, ainda são um sonho em que

estamos presos. Mas, se tirarmos os óculos, talvez possamos ver com um pouco mais de exatidão o que realmente está aqui.

Para fazer isso, Thoreau sentiu a necessidade de ir para um retiro solitário durante um longo período de tempo (ele ficou dois anos e dois meses no lago Walden). “Fui para a floresta porque desejava viver deliberadamente, encarar apenas os fatos essenciais da vida, ver se não poderia aprender o que ela tinha a me ensinar, e para não descobrir, quando estivesse perto da morte, que não havia vivido.”

Sua convicção mais profunda: “Afetar a qualidade do dia, esta é a arte mais elevada. [...] Jamais conheci um homem totalmente desperto. Como poderia encará-lo?”

EXPERIMENTE: De vez em quando pergunte a si mesmo: “Estou desperto? Estou acordado agora?”

...

Meu interior, ouça: o maior espírito,
o Mestre, está perto.
Acorde, acorde!

Corra até lá:
ele está parado junto à sua cabeça agora mesmo.
Você dormiu durante milhões e milhões de anos;
Por que não despertar nesta manhã?

KABIR

Mantendo a simplicidade

Se você decidir que vai começar a meditar, não há necessidade de contar aos outros, de falar sobre seus motivos ou de anunciar o que a prática tem feito por você. Na verdade, não existe jeito melhor de desperdiçar sua energia e seu entusiasmo iniciais – e acabar frustrando seus esforços ao não permitir que ganhem força. É melhor meditar sem fazer alarde.

Toda vez que sentir um forte impulso de falar sobre meditação e sobre como é uma coisa maravilhosa, como é difícil, o que vem fazendo ou não por você atualmente, quando tiver vontade de convencer alguém de que a meditação seria maravilhosa para ela, simplesmente encare isso como mais um pensamento e vá meditar mais um pouco. O impulso vai passar e todo mundo vai ficar melhor. Especialmente você.

Você não pode parar as ondas, mas pode aprender a surfar

É comum a ideia de que a meditação é um modo de se desligar das pressões do mundo ou da própria mente, mas essa não é uma impressão correta. A meditação não tem a ver com se desligar das coisas ou bloqueá-las. Pelo contrário, meditar é ver as coisas com clareza e deliberadamente se posicionar de um modo diferente em relação a elas.

As pessoas que vêm à nossa clínica logo aprendem que o estresse é uma parte inevitável da vida. Mesmo sendo verdade que podemos aprender a fazer escolhas inteligentes, existem muitas coisas na vida sobre as quais temos pouco ou nenhum controle. O estresse é parte da vida, é parte de sermos humanos, é algo intrínseco à própria condição humana. Mas isso não quer dizer que precisemos ver a nós mesmos como vítimas diante das grandes forças que atuam na nossa vida. Podemos aprender a trabalhar com elas, entendê-las, encontrar sentido nelas, fazer escolhas cruciais e usar essa energia para crescer em força, sabedoria e compaixão. Uma disposição para aceitar e trabalhar com o que é está no centro de toda prática de meditação.

Um modo de visualizar como a atenção plena funciona é pensar na mente como a superfície de um lago. Sempre há ondulações na água. Às vezes grandes, às vezes pequenas, às vezes quase

imperceptíveis. Essas ondas são criadas pelos ventos que vêm e vão, variando de direção e intensidade – da mesma maneira, os ventos do estresse e da mudança criam ondas na nossa mente.

As pessoas que não entendem a meditação acham que se trata de algum tipo de manipulação interior especial que magicamente afasta essas ondas para que a superfície da mente fique lisa, serena e tranquila. Mas, assim como você não pode colocar uma placa de vidro sobre a água para acalmar as ondulações, não é possível suprimir artificialmente as ondas da mente. Tampouco seria inteligente tentar. Pois só criaria mais tensão e conflito interior, não calma. Isso não quer dizer que a calma seja inalcançável. Ela simplesmente não pode ser alcançada mediante tentativas equivocadas de suprimir a atividade natural da mente.

Através da meditação, é possível encontrar um refúgio contra grande parte do vento que agita a mente. Com o tempo, boa parte dessa turbulência pode minguar por si mesma se não for continuamente alimentada. Mas, em última instância, os ventos da vida e da mente irão soprar, não importa o que a gente faça. Meditar é saber alguma coisa sobre esse processo e descobrir como trabalhar com ele.

O espírito da prática da atenção plena foi captado muito bem no pôster de um iogue de 70 e poucos anos, Swami Satchidananda, com a barba branca e a túnica ao vento, em cima de uma prancha, surfando as ondas de uma praia no Havaí. A legenda diz: “Você não pode parar as ondas, mas pode aprender a surfar.”

Alguém consegue mesmo meditar?

Ouçoo muito essa pergunta. Talvez porque as pessoas achem que todo mundo consegue meditar, menos elas. Querem se certificar de que não estão sozinhas, de que existem pelo menos algumas pessoas com quem podem se identificar, aquelas almas desafortunadas que nasceram incapazes de meditar. Mas não é tão simples assim.

Achar que você é incapaz de meditar é um pouco como achar que você não consegue respirar, se concentrar ou relaxar. Praticamente todo mundo é capaz de respirar com facilidade. E, nas circunstâncias corretas, praticamente qualquer um é capaz de se concentrar e de relaxar.

Às vezes as pessoas confundem meditação com relaxamento ou algum outro estado especial que se deva alcançar ou sentir. Quando você tenta uma ou duas vezes e não chega a lugar nenhum nem sente nada especial, pode acabar achando que é uma daquelas pessoas que não conseguem meditar.

Mas meditação não tem a ver com se sentir assim ou assado – tem a ver com sentir o que você está sentindo. Não tem a ver com esvaziar ou aquietar a mente, apesar de a quietude se aprofundar na meditação e poder ser cultivada de modo sistemático. Acima de tudo, o objetivo é deixar a mente ser o que é e descobrir alguma coisa sobre *como* ela está neste momento. Não se trata de chegar a algum lugar, mas de se permitir estar onde você já está. Se não entender isso, você poderá pensar que é

inerentemente incapaz de meditar – o que é apenas mais pensamento e, nesse caso, um pensamento errôneo.

Certo, a meditação exige energia e dedicação para se tornar uma prática regular. Então, será que não é mais exato dizer “Não quero praticar regularmente” em vez de “Não consigo”? Qualquer um é capaz de parar e observar a própria respiração ou a própria mente. E não precisa estar sentado. É possível meditar andando, de pé, deitado, numa perna só, correndo ou tomando banho. Mas, para permanecer atento por pelo menos cinco minutos, é necessário certo grau de intencionalidade. E tornar a prática parte da sua vida exige disciplina. Portanto, quando as pessoas dizem que não conseguem meditar, o que realmente querem dizer é que não querem arranjar tempo para isso ou que, quando tentam, não gostam do que acontece. Que não é o que elas estavam procurando ou esperando. Que não atende às suas expectativas. Então talvez deveriam tentar de novo, dessa vez abrindo mão das próprias expectativas e simplesmente observando.

Em louvor do “não fazer”

Se você se sentar para meditar, mesmo que por apenas um instante, esse será um momento de “não fazer”. É muito importante não pensar que esse “não fazer” é sinônimo de não fazer nada. As duas coisas não poderiam ser mais diferentes. A consciência e a intenção importam aqui. Na verdade, elas são cruciais.

Na superfície, é como se houvesse dois tipos de “não fazer”: um envolvendo não fazer nenhuma atividade externa e o outro envolvendo o que poderíamos chamar de atividade sem esforço. Em última instância, acabamos vendo que os dois são a mesma coisa. O que importa aqui é a atividade interior. O que costumamos chamar de meditação formal implica objetivamente arranjar um tempo para interromper todas as atividades externas e cultivar a quietude sem qualquer objetivo além de estar totalmente presente em cada momento. Não fazer coisa alguma. Esses momentos de “não fazer” talvez sejam o maior presente que podemos dar a nós mesmos.

Thoreau costumava se sentar na soleira da porta durante horas e simplesmente observar e escutar à medida que o sol se movia pelo céu e a luz e as sombras mudavam imperceptivelmente:

Havia ocasiões em que eu não podia me dar ao luxo de sacrificar o florescer do momento presente em troca de nenhum trabalho, seja mental ou manual. Adoro ter uma boa margem na vida. Às vezes, numa manhã de verão, depois de tomar o banho de costume, eu me sentava na soleira da porta do nascer do sol até o meio-dia, arrebatado em devaneio, em meio a pinheiros, nogueiras e sumagres, em solidão e quietude imperturbáveis, enquanto os pássaros cantavam ou voavam tranquilos por dentro de casa. Até que, com o sol poente na minha janela ou o som da carroça de algum viajante na estrada longínqua, eu me lembrava da passagem do tempo. Nessas ocasiões eu crescia como o milho durante a noite, e elas eram muito melhores do que qualquer trabalho das mãos. Não era um tempo subtraído da minha vida, e sim algo que estava muito acima do que geralmente me era concedido. Compreendi o que os orientais querem dizer com contemplação e abandono das atividades. Na maior parte, eu não me importava em saber como as horas passavam. O dia avançava como se para iluminar algum trabalho meu; era manhã e, veja: agora é noite, e nada memorável foi realizado. Em vez de cantar como os pássaros, eu sorria em silêncio para minha sorte incessante. Assim como o pardal tem seu canto, pousado na nogueira diante da minha porta, eu tinha meu riso ou meu gorjeio suprimido que ele podia ouvir do meu ninho.

THOREAU, *Walden*

EXPERIMENTE: Tente reconhecer o florescer do momento presente em sua prática diária de meditação, se você tiver uma. Se costuma acordar

muito cedo, experimente sair e olhar (um olhar prolongado, atento) as estrelas, a lua, a luz do alvorecer quando ela surgir. Sinta o ar, o frio, o calor (uma atenção prolongada e atenta às sensações). Perceba que o mundo ao redor está dormindo. Quando olhar as estrelas, lembre que você está olhando para milhões de anos no passado. O passado está presente aqui e agora.

Depois vá se sentar ou medite deitado. Deixe que este momento ou qualquer outro em que você pratique seja sua deixa para abrir mão de qualquer fazer, sua hora de entrar no “modo ser”, em que você simplesmente se entrega à quietude e à atenção plena, observando o desenrolar do presente a cada instante sem acrescentar nada, sem subtrair nada, apenas afirmando: “É isso aí.”

O paradoxo do “não fazer”

Nossa cultura valoriza demais o fazer e o progresso, por isso é difícil entender o sabor e a pura alegria do “não fazer”. Até mesmo nosso lazer costuma ser agitado e desatento. A alegria do “não fazer” é que nada mais precisa acontecer para *este* momento estar completo. A sabedoria que existe nisso e a equanimidade que daí resulta residem em sabermos que alguma outra coisa inevitavelmente acontecerá.

Quando Thoreau diz “Era manhã e, veja: agora é noite, e nada memorável foi realizado”, isso é uma enorme provocação para pessoas ambiciosas e motivadas pelo progresso. Mas quem pode dizer que as percepções dele, de uma manhã passada sentado na soleira da porta, são menos memoráveis ou têm menos mérito do que uma vida inteira de ocupações, com pouca apreciação pela quietude e pelo florescer do momento presente?

Thoreau estava cantando uma canção que precisava ser ouvida naquela época tanto quanto agora. Até hoje ele continua chamando a atenção de quem quiser ouvir para a importância profunda da contemplação e de não se apegar a nenhum resultado além do puro júbilo de ser – coisas “muito melhores que qualquer trabalho das mãos”. Essa perspectiva lembra o antigo mestre zen que dizia: “Rá, rá. Há quarenta anos vendo água junto ao rio e meus esforços são

totalmente desprovidos de mérito.”

Tem cheiro de paradoxo. O único modo de fazer qualquer coisa de valor é garantir que o esforço nasça do “não fazer” e se libertar da preocupação em relação à utilidade da ação. Caso contrário, o egoísmo e a cobiça podem aparecer de fininho e distorcer seu relacionamento com a ação – ou a própria ação, tornando-a de algum modo incorreta, tendenciosa, impura e, em última instância, insatisfatória, mesmo que seja boa. Os bons cientistas conhecem esse estado mental e se previnem contra ele porque inibe o processo criativo e distorce a capacidade de enxergarmos as conexões com clareza.

O “não fazer” em ação

O “não fazer” pode surgir tanto na ação quanto na quietude. A quietude interior do fazedor se funde com a atividade externa a tal ponto que a própria ação faz a si mesma. Atividade sem esforço. Nada é forçado. Não existe exercício da vontade, nenhum “eu”, “mim” ou “meu” mesquinho para reivindicar um resultado. Ainda assim, nada fica por fazer. “Não fazer” é a base fundamental para o domínio de qualquer ramo de atividade.

Fazendo o “não fazer”

O “não fazer” não tem nada a ver com indolência ou passividade. Pelo contrário. É preciso muita coragem e energia para cultivar o “não fazer” tanto na quietude quanto na atividade. Tampouco é fácil arranjar um tempo especial para o “não fazer” e se manter firme nessa atitude diante de tudo que precisa ser feito na nossa vida.

Mas o “não fazer” não precisa ser ameaçador para quem acha que sempre precisa fazer as coisas. Pessoas assim podem descobrir que conseguem realizar mais e melhor colocando essa atitude em prática. “Não fazer” significa simplesmente deixar que as coisas sejam como são e permitir que se desdobrem à sua própria maneira. Isso pode envolver um esforço enorme, mas é um esforço gracioso, estudado, um esforço sem esforço, um “fazer sem fazedor”, a ser cultivado durante toda a vida.

A atividade sem esforço às vezes fica evidente na dança e no esporte, nos níveis mais altos de desempenho. E, quando isso acontece, deixa todo mundo sem fôlego. Mas ela também aparece em todas as áreas de atividade humana – da pintura à mecânica de automóveis, ao cuidado com os filhos. Em algumas ocasiões, anos de prática e experiência se conjugam e dão origem a uma nova habilidade de deixar a execução se desdobrar para além da técnica, para além do esforço, para além do pensamento. Então a ação se torna uma pura expressão de arte, do ser, da libertação de todo o fazer – uma fusão de mente e corpo em movimento. Ficamos emocionados ao assistir a uma performance atlética ou artística grandiosa porque isso nos

permite participar da magia da verdadeira excelência. Isso nos eleva – ainda que por pouco tempo –, e talvez nos faça compartilhar a intenção de que cada um de nós, ao nosso modo, também possa tocar esses momentos de graça e harmonia na própria vida.

Thoreau disse: “Afetar a qualidade do dia, esta é a arte mais elevada.” Falando da arte da dança, Martha Graham colocou a questão do seguinte modo: “Este único momento em movimento é só o que importa. Faça com que o momento se torne vital, com que valha a pena ser vivido. Não o deixe passar despercebido e mal aproveitado.”

Nenhum mestre de meditação poderia ter dito melhor. Podemos nos tornar aprendizes dessa tarefa, sabendo muito bem que o “não fazer” é verdadeiramente o trabalho de uma vida inteira, o tempo todo cientes de que o “modo fazer” costuma ser tão forte dentro de nós que, ironicamente, cultivar o “não fazer” exige esforço considerável.

Meditação é sinônimo de praticar o “não fazer”. Não estamos praticando para tornar as coisas perfeitas nem para fazer as coisas perfeitamente. Pelo contrário, praticamos para entender e realizar (tornar real para nós mesmos) o fato de que as coisas já são perfeitas, perfeitamente o que são. Isso tem tudo a ver com abraçar o momento presente em sua plenitude, sem impor nada a ele, percebendo sua pureza e o frescor de seu potencial para fazer surgir o momento seguinte. Então, sabendo o que é o quê, enxergando com o máximo de clareza possível e cientes de não saber mais do que realmente sabemos, nós agimos, tomamos a iniciativa, assumimos uma posição, nos arriscamos. Algumas pessoas chamam isso de fluxo, um momento fluindo naturalmente, sem esforço, para outro, aninhado no leito do rio da atenção plena.

EXPERIMENTE: Ao longo do dia, veja se consegue captar o florescer do momento presente em cada momento – nos momentos comuns, nos “mais ou menos” e mesmo nos difíceis. Tente permitir que mais coisas se

desenrolem na sua vida sem forçá-las a acontecer nem rejeitar as que não se encaixam na sua ideia do que “deveria” estar acontecendo. Veja se consegue sentir os “espaços” pelos quais você poderia se mover sem esforço. Se conseguir arranjar algum tempo de manhã cedo para simplesmente ser, sem agenda, perceba como isso pode mudar a qualidade do seu dia. Ao afirmar primeiro o que é mais essencial em seu ser, veja se consegue dar um salto de atenção plena em seu dia inteiro e ser mais capaz de sentir, apreciar e reagir ao florescer de cada momento.

Paciência

Certas atitudes ou qualidades mentais servem de apoio à prática de meditação e nos proporcionam um solo rico em que as sementes da atenção plena podem florescer. Ao cultivar essas qualidades deliberadamente, estamos arando o solo da nossa mente e garantindo que ela possa servir como uma fonte de clareza, compaixão e ação correta na nossa vida.

Essas qualidades interiores não podem ser impostas, legisladas nem decretadas. Elas só podem ser *cultivadas* – e, mesmo assim, apenas quando você já tiver alcançado o ponto em que sua motivação interior para deixar de contribuir para seu próprio sofrimento, para sua própria confusão e, talvez, para o sofrimento e a confusão dos demais seja suficientemente forte. Isso equivale a se comportar de maneira ética – um conceito tremendamente desprestigiado em muitos círculos.

Outro dia ouvi pelo rádio alguém definir ética como “obediência ao que não pode ser imposto”. Nada mau. Você age com ética por razões íntimas, não porque alguém está fiscalizando ou porque você pode ser castigado se violar as regras e for apanhado. Você está agindo de acordo com seus próprios valores. É uma audiência interior à qual você comparece, da mesma forma que é seu solo interior que está sendo arado para o cultivo da atenção plena. Mas você não pode ter harmonia sem um compromisso com o comportamento ético. Ele é a cerca que mantém longe as cabras que comeriam todos os brotos do seu jardim.

Considero a paciência uma dessas atitudes éticas fundamentais. Se você cultiva a paciência, é quase natural que cultive a atenção plena também – e sua prática de meditação aos poucos se torna mais rica e mais madura. Afinal de contas, se você realmente não está tentando chegar a nenhum outro lugar neste momento, a paciência cuida de si mesma. Ela é um lembrete de que as coisas acontecem no seu devido tempo. As estações do ano não podem ser apressadas. A primavera chega, a grama cresce sozinha. A pressa geralmente não ajuda – e ainda pode causar muito sofrimento, às vezes a nós mesmos, às vezes a quem precisa estar por perto.

A paciência é uma alternativa sempre presente à inquietação e à agitação da mente. Logo abaixo da superfície da impaciência, o que você vai encontrar é raiva – sutil ou não. É a forte energia de não querer que as coisas sejam como são e de culpar algo ou alguém (em geral você mesmo) por isso. O que não quer dizer que você não possa se apressar quando for preciso. É possível até mesmo se apressar pacientemente, com atenção plena, movendo-se depressa por escolha própria.

Da perspectiva da paciência, as coisas acontecem porque outras coisas acontecem. Nada está separado e isolado. Não existe uma causa fundamental absoluta e definitiva. Se alguém bate em você com um pedaço de pau, você não sente raiva do pau nem do braço que o brandiu, mas da pessoa a quem o braço pertence. No entanto, se você olhar um pouco mais a fundo, não conseguirá encontrar uma causa primordial satisfatória ou um lugar para a sua raiva nem mesmo na pessoa, que literalmente não sabe o que está fazendo e, portanto, está fora de si naquele momento. Onde deveria ser colocada a culpa, a quem deveria ser aplicado o castigo? Talvez devêssemos sentir raiva dos pais dessa pessoa devido aos maus-tratos que podem ter cometido contra uma criança indefesa. Ou talvez do mundo, por sua falta de compaixão. Mas o que é o mundo? Você não faz parte deste mundo? Você próprio não tem impulsos de raiva e, sob determinadas circunstâncias, entra em contato com impulsos violentos – até mesmo

homicidas?

O Dalai Lama não demonstra raiva contra os chineses, embora a política do governo chinês há anos seja de genocídio contra os tibetanos, de “culturicídio” contra suas instituições, suas crenças e tudo que é importante para eles e de “geocídio” contra a própria terra em que eles vivem. Quando um repórter incrédulo perguntou sobre essa aparente falta de raiva contra os chineses, o Dalai Lama respondeu algo como: “Eles tiraram tudo de nós. Será que devo deixar que levem a minha mente também?”

Essa atitude é, em si, uma notável demonstração de paz... da paz interior de saber o que é mais fundamental e da paz exterior de incorporar essa sabedoria na postura e na ação. A paz e a disposição para ser paciente diante de uma provocação e um sofrimento tão gigantescos só podem surgir do cultivo da compaixão, uma compaixão que não é limitada aos amigos, mas é sentida igualmente por aqueles que muitas vezes são vistos como maus e, por ignorância, podem causar sofrimento a você e às pessoas que ama.

Esse grau de compaixão altruísta se baseia no que os budistas chamam de “atenção plena correta” e “entendimento correto”. Essas qualidades não brotam espontaneamente. Precisam ser praticadas, cultivadas. Não é que sentimentos de raiva não venham à tona. É que a raiva pode ser usada, trabalhada e canalizada de modo que sua energia possa alimentar a paciência, a compaixão, a harmonia e a sabedoria em nós mesmos e talvez nos outros também.

Ao adotar a meditação, cultivamos a qualidade da paciência toda vez que paramos, nos sentamos e tomamos consciência do fluxo da nossa respiração. E esse convite para estarmos mais abertos, mais conectados, mais pacientes com cada momento naturalmente se estende para outras ocasiões na nossa vida. Sabemos que as coisas se desenrolam de acordo com sua própria natureza. Podemos nos lembrar de deixar nossa vida se desenrolar da mesma maneira. Não precisamos deixar que nossa ansiedade

e nosso desejo de alcançar determinados resultados dominem a qualidade do momento, mesmo em situações dolorosas. Quando precisamos persistir, persistimos. Quando precisamos recuar, recuamos. Mas também sabemos quando não persistir e quando não recuar.

Ao atravessar tudo isso, tentamos trazer equilíbrio ao momento presente, compreendendo que na paciência existe sabedoria, que o que vier em seguida será em grande medida determinado por como estamos agora. É útil manter isso em mente quando ficamos impacientes durante a prática de meditação – e também quando ficamos frustrados, inquietos e zangados no nosso dia a dia.

...

Você tem paciência para esperar
a lama se assentar e a água ficar cristalina?
Você é capaz de permanecer imóvel
até a ação correta se revelar?

LAO TSÉ, *Tao Te Ching*

...

Eu existo como sou, isso basta,
Se mais ninguém no mundo souber,
permaneço contente,
E se absolutamente todos souberem,
permaneço contente.

Um mundo sabe, e de longe é o maior para mim,
e este sou eu mesmo,
Se a mim mesmo eu chegar hoje ou daqui a
dez mil ou dez milhões de anos,
Posso de bom grado aceitá-lo agora ou,
com igual alegria, posso esperar.

WALT WHITMAN, *Folhas de relva*

EXPERIMENTE: Olhe para a impaciência e a raiva quando elas surgirem. Veja se consegue adotar uma perspectiva diferente, que o leve a perceber como as coisas se desenrolam em seu próprio tempo. Isso é especialmente útil quando você está se sentindo pressionado e frustrado em relação a algo que você quer ou precisa fazer. Por mais difícil que pareça, tente não apressar o fluxo nesse momento. Em vez disso escute-o com atenção. O que ele está dizendo? O que está mandando você fazer? Se ele não lhe disser nada, simplesmente respire, deixe as coisas serem como são, entregue-se à paciência, continue escutando. Se lhe disser alguma coisa, então faça-a, mas com atenção plena. Depois pare por um instante, espere com paciência e escute de novo.

Enquanto estiver prestando atenção no fluxo suave de sua respiração durante a prática formal de meditação, perceba a pressão ocasional da mente para passar para outra coisa, para querer preencher seu tempo ou mudar o que está acontecendo. Nessas ocasiões, em vez de se perder, tente permanecer pacientemente atento à respiração, com uma percepção aguda do que está se desenrolando, permitindo que cada momento se desenrole por si mesmo, sem lhe impor nada... simplesmente observando, simplesmente respirando... incorporando a quietude, transformando-se na própria paciência.

Desapego

A palavra desapego deve ser um dos maiores clichês “nova era” do século. É usada e abusada diariamente, à exaustão. Mas esse é um recurso interior tão poderoso que vale a pena analisarmos, seja clichê ou não. Existe algo fundamentalmente importante a aprender com a prática do desapego.

Desapegar-se é um convite para deixar de se agarrar ao que quer que seja – uma ideia, uma coisa, um acontecimento, uma época, um ponto de vista ou um desejo. É a decisão consciente de se entregar, com aceitação plena, ao fluxo de momentos presentes que vão se desenrolando. Desapegar-se significa abrir mão de forçar, reagir ou lutar, em troca de algo mais poderoso e pleno: aquilo que surge quando permitimos que as coisas sejam como são, sem nos deixarmos dominar pela atração ou aversão que sentimos em relação a elas, pela viscosidade inerente do querer, do gostar e do desgostar. É o equivalente a abrir a mão para soltar algo a que você estava se agarrando.

Mas não é apenas a viscosidade dos nossos desejos em relação aos acontecimentos exteriores que nos domina. Nós nos agarramos às coisas com a mente. Prendemos a *nós mesmos*, por insistir – em geral desesperadamente – em pontos de vista estreitos, em esperanças e desejos egoístas. Na verdade, desapegar-se é optar por

nos tornarmos transparentes à forte influência dos nossos gostos, das nossas aversões e da falta de atenção que faz com que nos agarremos a eles. Para isso, precisamos permitir que os temores e as inseguranças se manifestem no campo da consciência plena, da atenção total, até se esgotarem por si mesmos.

O desapego só é possível se pudermos levar consciência e aceitação às minúcias de quão agarrados ficamos, se nos permitirmos reconhecer as lentes que inconscientemente colocamos entre observador e observado, que filtram e coloreem, distorcem e moldam nossa visão. Podemos nos abrir a esses momentos, especialmente se pudermos capturá-los na consciência e reconhecer quando nos deixamos dominar por nossos interesses egoístas – aspirando e nos agarrando ao que nos parece agradável ou condenando e rejeitando o que nos parece desagradável.

A quietude, a clareza e a sabedoria só vêm à tona quando estamos inteiros no momento presente, sem nos agarrarmos a nada, sem correremos atrás de nada nem rejeitar nada. Essa é uma afirmação que podemos testar. Experimente só por diversão. Veja por si mesmo se desapegar-se quando uma parte sua quer muito se agarrar a alguma coisa não traz uma satisfação maior do que permanecer apegado.

Não julgamento

Quando começamos a meditar, não demoramos muito a descobrir que parte da nossa mente está sempre avaliando nossas experiências, comparando-as com outras ou com expectativas e padrões que criamos, frequentemente por medo. Medo de não ser bom o suficiente, de que coisas ruins aconteçam, de que coisas boas não durem, de que as pessoas me machuquem, de que nem tudo seja do meu jeito, de só eu saber das coisas, de ser o único que não sabe nada. Costumamos enxergar o mundo de maneira distorcida: avaliando se aquilo é bom ou ruim para mim, se está de acordo com minhas crenças ou com minha filosofia. Se for bom, eu gosto. Se for ruim, não gosto. Se não for uma coisa nem outra, não me desperta nenhum sentimento e mal chego a notá-lo.

Quando você se entrega à quietude, a mente julgadora parece uma sirene. Não gosto da dor no meu joelho... Isto é chato... Gosto desta sensação de quietude; fiz uma boa meditação ontem, mas hoje a meditação está ruim... Isto não está funcionando para mim. Não sirvo para isso. Não sirvo, ponto final. Esse tipo de pensamento domina a mente e a empurra para baixo. É como carregar na cabeça uma mala cheia de pedras. Imagine qual seria a sensação de suspender todos os seus julgamentos e permitir que cada momento seja exatamente como é, sem tentar avaliá-lo como “bom” ou “ruim”. Seria uma verdadeira quietude, uma verdadeira libertação.

Meditar significa cultivar uma atitude de não julgamento em relação a tudo que surge na mente, seja o que for. Sem isso, você não estará

praticando meditação. Mas não quer dizer que não existirá julgamento. Claro que existirá, porque comparar, julgar e avaliar são da própria natureza da mente. Quando isso acontece, não tentamos deter o julgamento nem ignorá-lo, assim como não tentaríamos deter qualquer outro pensamento que possa surgir na mente.

A conduta que assumimos na meditação é de simplesmente testemunhar e reconhecer o que surge na mente ou no corpo sem condenar nem se envolver, sabendo que nossos julgamentos são inevitáveis e que são pensamentos necessariamente limitadores *sobre* a experiência. O que interessa na meditação é o contato direto com a experiência em si: seja a de uma inspiração, uma expiração, uma sensação, um sentimento, um som, um impulso, um pensamento, uma percepção ou um julgamento. E permanecemos atentos à possibilidade de nos deixar levar pela tentação de julgar o próprio julgamento ou de rotular alguns julgamentos como bons e outros como ruins.

Como nosso pensamento matiza toda a nossa experiência, frequentemente os pensamentos tendem a ser muito condizentes com a realidade. Em geral, eles são apenas opiniões particulares sem muito fundamento, reações e preconceitos baseados em conhecimento limitado e influenciados principalmente pelos nossos condicionamentos do passado. Ainda assim, quando não são reconhecidos pelo que são, os pensamentos podem nos impedir de ver com clareza no momento presente. Caímos na armadilha de *pensar* que sabemos o que estamos vendo e sentindo, e, à menor provocação, projetamos nossos julgamentos em tudo que vemos. O simples fato de nos familiarizarmos com esse padrão profundamente arraigado e observá-lo em ação já é suficiente para nos levar a uma receptividade e uma aceitação maiores, sem julgamentos.

Uma orientação desprovida de julgamentos certamente não significa que você vai deixar de saber como agir e se comportar de maneira responsável na sociedade ou que todo mundo pode fazer o que bem

entender. Simplesmente significa que podemos agir com muito mais clareza e ser mais equilibrados, mais eficazes e mais éticos nas nossas atividades se soubermos que estamos imersos num fluxo de gostos e aversões inconscientes que nos isola do mundo e da pureza básica do nosso próprio ser. Os estados mentais de gosto e aversão podem fixar residência permanente em nós, alimentando inconscientemente comportamentos viciantes em todas as áreas da vida. Quando somos capazes de reconhecer e dar nome às sementes, ainda que sutis, da avidez e do anseio no desejo e na busca constante da mente pelas coisas e pelos resultados dos quais gostamos, e às sementes da aversão e do ódio quando rejeitamos ou manobramos para evitar as coisas das quais não gostamos, isso nos faz parar por um momento e lembrar que essas forças estão atuando na nossa mente praticamente o tempo todo. Não é exagero dizer que elas têm uma toxicidade crônica e viral que nos impede de enxergar as coisas como elas são e de mobilizar nosso verdadeiro potencial.

Confiança

Trata-se do sentimento ou da convicção de que as coisas podem se desenrolar dentro de uma estrutura confiável que possui ordem e integridade. Podemos nem sempre entender o que está acontecendo conosco, com o outro ou numa situação específica, mas, se confiarmos em nós mesmos, no outro ou num processo ou ideal, podemos encontrar na confiança um poderoso elemento estabilizador que engloba a segurança, o equilíbrio e a abertura e que, se não for baseada na ingenuidade, de alguma forma nos guia e nos protege intuitivamente de danos e da autodestruição.

Na prática da atenção plena é importante cultivar o sentimento de confiança porque, se não confiarmos na nossa capacidade de observar, de estar abertos e atentos, de refletir sobre as experiências, de crescer e aprender a partir da observação, de conhecer alguma coisa profundamente, dificilmente iremos perseverar no cultivo de qualquer uma dessas habilidades, e elas irão murchar ou ficar adormecidas.

Parte da prática da atenção plena é cultivar um coração confiante. Começamos observando profundamente o que há de confiável em nós mesmos. Se não soubermos imediatamente no que podemos confiar em nós, talvez precisemos olhar um pouco mais fundo, nos demorar um pouco mais na quietude e na atitude de

simplesmente ser. Se durante boa parte do tempo não estamos conscientes do que estamos fazendo nem gostamos particularmente de como as coisas acontecem na nossa vida, talvez seja hora de prestar mais atenção, estar mais conectados e observar as escolhas que fazemos e suas consequências mais adiante.

Talvez pudéssemos experimentar confiar no momento presente, aceitando tudo que sentimos, pensamos ou vemos *neste* momento porque isto é o que está presente agora. Se conseguirmos assumir essa posição e nos entregar à trama plena do agora, poderemos descobrir que este exato momento é digno da nossa confiança. E da repetição de experiências como essa pode surgir um novo entendimento de que, em algum lugar no fundo de nós mesmos, existe um núcleo profundamente saudável e digno de confiança, e de que nossas intuições, como ressonâncias profundas da atualidade do momento presente, são dignas da nossa confiança.

...

Então seja forte e entre em seu próprio corpo;

aí você tem um lugar firme para os pés.

Pense nisso com atenção!

Não vá a outro lugar!

Kabir diz: simplesmente jogue fora todos

os pensamentos de coisas imaginárias

e se mantenha firme naquilo que você é.

KABIR

Generosidade

A generosidade é outra qualidade que, como a paciência, o desapego, o não julgamento e a confiança, oferece um alicerce sólido para a prática da atenção plena. Você pode experimentar usar o cultivo da generosidade como um veículo para uma auto-observação e uma indagação profundas e também como um exercício de doação. Um bom ponto de partida é você mesmo. Veja se consegue dar a si próprio dádivas que podem ser verdadeiras bênçãos, como a autoaceitação ou algum tempo diário sem nenhum propósito. Pratique a sensação de que você é merecedor e pode aceitar essas dádivas sem exigências – simplesmente recebê-las de si mesmo e do Universo.

Veja se consegue entrar em contato, dentro de você, com um núcleo indescritivelmente rico em todos os sentidos que importam. Permita que esse núcleo comece a irradiar energia por todo o seu corpo e mais além. Experimente doar essa energia – em pequenos gestos, no início –, direcionando-a para você mesmo e para os outros, sem qualquer intenção de ganho ou retorno. Doe mais do que acha que pode, confiando que você é mais rico do que imagina. Celebre essa riqueza. Doe como se guardasse em si uma riqueza inexaurível. Isso se chama “doação régia”.

Não estou falando somente em dinheiro ou posses materiais,

ainda que compartilhar a abundância material possa ser maravilhosamente edificante, inspirador e realmente útil. Estou sugerindo que você se habitue a compartilhar a plenitude do seu ser, o seu melhor, seu entusiasmo, sua vitalidade, seu espírito, sua confiança, sua abertura e, sobretudo, sua presença. Compartilhe tudo isso com você mesmo, com a sua família, com o mundo.

EXPERIMENTE: Perceba a resistência ao impulso de doar, as preocupações com o futuro, a sensação de que você pode estar dando demais e de que não será “devidamente” apreciado, de que ficaria exausto com o esforço, de que não receberá nada em troca ou de que nem sequer possui o suficiente. Considere a possibilidade de que nada disso seja de fato verdade, de que sejam simplesmente formas de inércia, constrição e autoproteção baseada no medo. Esses pensamentos e sentimentos são as asperezas do amor-próprio – que entram em choque com o mundo e muitas vezes causam a nós e aos outros dor e uma sensação de distância, isolamento e inferioridade. A doação suaviza esses conflitos e nos ajuda a ter mais consciência da nossa riqueza interior. Ao praticar a atenção plena da generosidade, ao doar e ao observar os efeitos disso em nós mesmos e nos outros, estamos nos transformando, nos purificando e descobrindo versões melhores de nós mesmos.

Você pode protestar e dizer que não tem energia e entusiasmo suficientes para doar *o que quer que seja*, que se sente sobrecarregado e empobrecido. Ou sentir que tudo que faz é doar, doar, doar, e que os outros simplesmente não dão valor, não apreciam e nem mesmo enxergam isso, ou que você usa isso como um meio de se esconder da dor e do medo, um meio de garantir que os outros gostem ou se sintam dependentes de você. Padrões e relacionamentos difíceis como esses exigem, em si, muita atenção e um exame cuidadoso. A doação desatenta jamais é saudável ou generosa. É importante entender seus motivos e saber reconhecer quando alguns

tipos de doação são uma demonstração não de generosidade, mas de medo e falta de confiança.

No cultivo atento da generosidade não é necessário doar tudo – nem mesmo doar o que quer que seja. Acima de tudo a generosidade é uma disposição interior, um estado de espírito, um desejo de compartilhar seu próprio ser com o mundo. Como parte dessa experiência, é muito importante confiar em seus instintos e respeitá-los, mas ao mesmo tempo se aproximar dos limites e correr alguns riscos. Talvez você deva doar menos e ouvir sua intuição ao se sentir explorado ou ao suspeitar que suas motivações não são saudáveis. Talvez você precise doar de modo diferente ou a pessoas diferentes. Talvez, acima de tudo, você precise doar primeiro *a si mesmo* por um tempo. E aí então tentar doar aos outros um pouquinho mais do que acha que pode, reconhecendo conscientemente qualquer intenção de ganhar alguma coisa em troca e se desapegando dela.

Doe por iniciativa própria. Não espere alguém pedir. Veja o que acontece – especialmente com você. Você pode descobrir que conquista uma clareza maior sobre si mesmo e sobre seus relacionamentos – além de mais energia, e não menos. Você pode descobrir que, em vez de esgotar a si ou aos seus recursos, irá reabastecê-los – tamanha é a força da generosidade atenta e altruísta. No nível mais profundo, não existe doador, dádiva nem recebedor. Existe apenas o Universo se reorganizando.

É preciso ser forte o bastante para ser fraco

Se você é uma pessoa obstinada e bem-sucedida, frequentemente pode dar a impressão de que nunca se sente inadequada, insegura ou magoada. Isso pode provocar certo isolamento e, no fim das contas, causar grande dor a você e aos outros. Alguns talvez fiquem muito satisfeitos em aceitar essa impressão e até conpirem para propagá-la, projetando em você uma imagem de rocha inabalável que não lhe permite ter nenhum sentimento real. De fato, é fácil perder o contato com seus sentimentos verdadeiros por trás do inebriante escudo da imagem e da aura de durão. Esse isolamento acontece muito com a figura paterna nas famílias nucleares e com pessoas em posição de relativo poder em outros contextos.

Achar que você ficará mais forte com a prática da meditação pode criar um dilema semelhante. Você pode começar a fazer o papel do meditador totalmente correto e invulnerável – aquele que tem tudo sob controle e é sábio o suficiente para enfrentar qualquer coisa sem se deixar dominar por emoções reativas – e acreditar nele. Nesse processo, há o perigo de deter seu próprio desenvolvimento sem ao menos perceber. Todos temos uma vida emocional. Se criamos um muro para nos isolar dela, fazemos isso por nossa própria conta e risco.

Portanto, quando você notar que está criando uma imagem de invencibilidade, força e conhecimento ou sabedoria especial com base em suas experiências meditativas – talvez achando que está alcançando progresso em sua prática – e que começou a falar muito sobre meditação se

autopromovendo e se gabando, é uma boa ideia voltar a atenção plena para essa disposição mental e perguntar se você não está fugindo da sua vulnerabilidade, do sofrimento ou de algum medo. Se você realmente é forte, não há necessidade de enfatizar isso para si mesmo ou para os outros. É melhor adotar uma conduta diferente e jogar luz no que você mais teme olhar. Pode fazer isso permitindo-se sentir, até mesmo chorar, sem precisar ter opiniões sobre tudo nem parecer invencível ou insensível para os outros. Pode estar aberto em relação aos seus sentimentos e conectado com eles. O que parece fraqueza é na verdade seu maior ponto forte. E o que parece força costuma ser fraqueza, fingimento, uma tentativa de encobrir o medo – por mais convincente que possa parecer aos outros ou a você mesmo.

EXPERIMENTE: Tente reconhecer de quais maneiras você enfrenta os obstáculos com rispidez. Experimente ser suave quando seu impulso for o de ser duro, generoso quando seu impulso for o de ser mesquinho, aberto quando seu impulso for o de se fechar ou se esconder emocionalmente. Quando houver sofrimento ou tristeza, tente deixar estar. Permita-se sentir tudo que estiver sentindo. Observe se põe rótulos no choro ou na sensação de vulnerabilidade. Desapegue-se desses rótulos. Apenas sinta tudo que está sentindo, surfando as ondas dos “altos” e “baixos”, do “bom” e do “ruim”, do “fraco” e do “forte”, até ver que todas essas palavras são inadequadas para descrever inteiramente sua experiência. Esteja com a experiência em si. Confie em sua força mais profunda: estar presente, estar desperto.

Simplicidade voluntária

Frequentemente surge em mim o impulso de enfiar mais um isto ou aquilo neste momento. *Só este telefonema, só uma paradinha no caminho para lá.* Não importa que esteja na direção contrária.

Aprendi a identificar esse impulso e a desconfiar dele. Faço um grande esforço para não colocá-lo em ação. Ele me faria tomar o café da manhã com o olhar vidrado na caixa de cereal, lendo pela centésima vez as informações nutricionais ou a incrível oferta grátis da empresa. Esse impulso não se importa com o que o está alimentando, desde que esteja. O jornal é uma atração melhor ainda – ou o catálogo de compras, ou qualquer coisa que esteja por perto. Ele procura qualquer coisa para preencher o tempo, conspira com minha mente para me manter distraído, numa névoa de entorpecimento, só o bastante para encher – ou empanturrar – minha barriga enquanto eu na verdade perco o café da manhã. Nessas ocasiões, ele me deixa indisponível para os outros e indiferente ao desenho da luz sobre a mesa, aos aromas na sala, às energias do momento, inclusive às discussões e discordâncias, no momento em que estamos juntos antes de tomar caminhos separados para o dia.

Gosto de praticar a simplicidade voluntária para contrabalançar

esses impulsos e garantir que a nutrição chegue a um nível profundo. Isso implica intencionalmente fazer apenas uma coisa de cada vez e garantir que eu esteja presente para ela. Muitas ocasiões são propícias para isso: dar um passeio, por exemplo, ou passar um tempo com o cachorro em que eu realmente esteja *com* o cachorro. Simplicidade voluntária significa ir a poucos lugares num dia, não a muitos; ver menos para poder ver mais; fazer menos para poder fazer mais; adquirir menos para poder ter mais. Tudo está ligado. Mas, como sou pai de filhos pequenos, provedor, marido, filho mais velho, uma pessoa que se importa profundamente com o próprio trabalho, não é uma opção eu me recolher num lago Walden e passar alguns anos sentado à sombra de uma árvore, ouvindo a grama crescer e as estações mudarem, por mais que às vezes esse impulso exista. No entanto, dentro do caos organizado e da complexidade da vida familiar e do trabalho, com todas as suas exigências e responsabilidades, frustrações e dádivas insuperáveis, existem oportunidades suficientes para escolher a simplicidade nas pequenas coisas.

Fazer tudo mais devagar é grande parte da tarefa. Dizer à minha mente e ao meu corpo que fiquem com a minha filha e não atendam o telefone, não reajam ao impulso de ligar para alguém com quem “preciso falar” nesse momento, não comprem nada por impulso, não cedam automaticamente ao canto de sereia das revistas, da televisão ou dos cinemas... Todas essas são formas de simplificar a vida um pouquinho. Existem outras: ficar simplesmente sentado durante uma tarde sem fazer nada, ler um livro ou dar um passeio sozinho, com uma das crianças ou com minha mulher, empilhar a lenha, olhar a lua, sentir a brisa no rosto embaixo das árvores, ir dormir cedo.

Tento desenvolver o hábito de dizer não para manter minha vida

simples, e acho que nunca faço isso o suficiente. É uma disciplina árdua por si só e vale o esforço. Mas, ao mesmo tempo, é capciosa. Existem necessidades e oportunidades às quais precisamos responder. Um compromisso com a simplicidade em meio ao mundo é um delicado número de malabarismo. Exige sempre reajustes, indagações mais profundas, atenção. Porém acho que a noção de simplicidade voluntária me mantém consciente do que é importante, de uma ecologia de mente, corpo e mundo em que tudo está interconectado e toda escolha tem consequências de longo alcance. Você não pode controlar tudo. Mas escolher a simplicidade sempre que possível dá à vida um elemento dessa liberdade mais intensa que facilmente nos escapa e muitas oportunidades de descobrir que menos pode mesmo ser mais.

...

Simplicidade, simplicidade, simplicidade! Deixe que seus afazeres sejam dois ou três, e não cem ou mil; em vez de um milhão conte meia dúzia... Em meio a este mar revolto da vida civilizada, tantas são as nuvens e tempestades, as areias movediças, os mil e um itens a ser levados em conta que, para não naufragar e ir para o fundo sem chegar ao porto, o homem precisa ser um grande calculista. Simplifique, simplifique.

THOREAU, *Walden*

Concentração

A concentração é um dos pilares da prática da atenção plena – que será mais robusta quanto maior for a capacidade da sua mente de permanecer calma e estável. Sem calma, o espelho-d'água da atenção plena terá uma superfície agitada e revolta e não será capaz de refletir as coisas com exatidão.

A concentração pode ser praticada junto da atenção plena ou separadamente. Trata-se da capacidade da mente de sustentar a atenção num objeto de observação. Para cultivá-la, basta voltar a atenção para alguma coisa, como a respiração, por exemplo, e limitar o foco a essa coisa. Em sânscrito, a concentração é chamada de *samādhi*, ou “um único ponto”, algo que é desenvolvido e aprofundado trazendo-se a atenção de volta para a respiração sempre que ela se desviar. Quando praticamos formas de meditação estritamente voltadas à concentração, nos afastamos deliberadamente de qualquer esforço para investigar questões como para onde a mente foi quando se desviou ou a que se deveu a flutuação da respiração. Nossa energia é direcionada unicamente para a experiência *desta* inspiração, *desta* expiração ou de algum outro objeto da atenção. Com a prática constante, a mente tende a ficar cada vez melhor em sustentar o foco na respiração, em notar até mesmo o primeiro impulso de distração e resistir a ele, permanecendo na respiração ou voltando rapidamente a ela.

Com a prática intensiva da concentração, desenvolve-se uma calma extremamente estável – firme, profunda, difícil de ser perturbada, não

importando o que surgir. E poder cultivar periodicamente o *samādhi* por certo tempo é um grande presente que damos a nós mesmos. Isso é alcançado mais facilmente em longos retiros de meditação silenciosa, quando, como fez Thoreau, podemos nos afastar do mundo com esse objetivo.

A estabilidade e a calma que resultam da prática da concentração num único ponto formam a base para o cultivo da atenção plena. Sem algum grau de *samādhi*, sua atenção plena não será muito forte. Você só pode olhar profundamente para alguma coisa se for capaz de sustentar o olhar sem ser afetado a todo momento por distrações ou pela agitação da sua própria mente. Quanto mais profunda a concentração, mais profundo o potencial para a atenção plena.

A experiência do *samādhi* profundo é muito agradável. Ao observar a respiração com a concentração num único ponto, todo o resto desaparece – inclusive pensamentos, sentimentos, o mundo exterior. O *samādhi* é caracterizado pela absorção na quietude e na tranquilidade não perturbada. Experimentar essa quietude pode ser atraente, até mesmo inebriante. Por isso não é raro nos flagrarmos buscando essa tranquilidade e a simplicidade de um estado caracterizado pela absorção e o êxtase.

Mas, por mais forte e satisfatória que seja, a prática da concentração é incompleta sem a atenção plena para complementá-la e aprofundá-la. Por si só, ela se assemelha a um estado de afastamento do mundo. Sua energia característica é mais fechada que aberta, mais de absorção que de disponibilidade, mais como um transe que um despertar. O que falta é a energia da curiosidade, da indagação, da investigação, da abertura, da disponibilidade, do envolvimento com toda a extensão dos fenômenos experimentados pelos seres humanos. Esse é o domínio da prática da atenção plena, em que o foco num único ponto e a capacidade de trazer a calma e a estabilidade mental ao momento presente são postos a serviço de um olhar profundo e da compreensão da interligação entre uma ampla

variedade de experiências de vida.

A concentração pode ser muito valiosa, mas também pode ser seriamente limitante se você se deixar seduzir pela qualidade agradável dessa experiência interior e passar a vê-la como um refúgio de um mundo desagradável e insatisfatório. Você pode ficar tentado a evitar a confusão da vida cotidiana em troca da quietude e da tranquilidade. Isso, claro, seria um apego à quietude. E, como qualquer apego forte, leva à ilusão, impedindo o desenvolvimento e provocando um curto-circuito no cultivo da sabedoria.

Visão

É praticamente impossível – e sem sentido – comprometer-se com a prática diária de meditação sem ter alguma visão do motivo para estar fazendo isso, do valor que isso pode ter na sua vida, sem ter uma noção da razão pela qual esse pode ser o *seu* caminho, não apenas mais um giro de moinhos de vento imaginários. Em sociedades tradicionais, essa visão é fornecida e continuamente reforçada pela cultura. Se você fosse de um país predominantemente budista, poderia praticar porque toda a cultura valoriza a meditação como o caminho para a clareza, a compaixão e o despertar, um caminho para a sabedoria que leva à erradicação do sofrimento. Mas na cultura dominante do Ocidente, você encontrará pouquíssimo apoio para escolher um caminho de disciplina e constância tão pessoal, especialmente um tão inusitado que envolve esforço e “não fazer”, energia sem um “produto” tangível. E mais, qualquer ideia superficial ou romântica que possamos ter de nos tornarmos uma pessoa melhor – com mais calma, clareza ou compaixão – não dura muito quando enfrentamos a turbulência da nossa vida, da nossa mente e do nosso corpo, ou mesmo a perspectiva de acordar de manhã cedo quando está frio e escuro, se sentar sozinho e estar no momento presente. É algo facilmente descartado como trivial ou de importância secundária, de modo que sempre pode esperar enquanto você dorme mais um pouco ou pelo menos continua quentinho na cama.

Se você espera adotar a meditação na sua vida e se comprometer com a

prática a longo prazo, precisa de uma visão que seja realmente sua – uma visão profunda, tenaz e condizente com o âmago de quem você acredita que é, com o que valoriza na vida e com o ponto aonde quer chegar. Somente a força de uma visão dinâmica desse tipo e a motivação da qual ela nasce podem manter você nesse caminho, ano após ano, com a disposição de praticar todos os dias – e com isso levar a atenção plena ao que quer que esteja acontecendo, abrir-se a tudo que for percebido e deixá-la apontar onde está o apego e onde é necessário cultivar o desapego e crescer.

A prática da meditação não é nem um pouco romântica. As áreas em que mais precisamos crescer são geralmente aquelas contra as quais nos defendemos com mais empenho e cuja existência não temos a menor disposição de admitir – quanto mais de dar uma boa olhada atenta, sem defesas, a fim de tomar uma atitude para mudar. Não basta ter uma ideia quixotesca de você mesmo como um meditador ou a opinião de que a meditação é boa para você porque fez bem para outras pessoas, porque a sabedoria oriental parece profunda ou porque você tem o hábito de meditar. A visão da qual estamos falando precisa ser renovada todos os dias, precisa estar à sua frente o tempo todo, porque a atenção plena exige esse nível de consciência do seu propósito, da sua intenção. Caso contrário, é melhor mesmo ficar na cama.

A prática precisa se tornar a materialização diária da sua visão e conter tudo que você valoriza mais profundamente. Isso não significa tentar mudar ou ser diferente do que você é. Não significa ser calmo quando não está calmo nem gentil quando na verdade está com raiva. Pelo contrário, implica ter em mente o que é mais importante para você – e que não pode ser perdido ou traído no calor e na reatividade de um momento específico. Se a atenção plena for profundamente importante para você, todo momento será uma oportunidade para praticar.

Por exemplo, suponha que surjam sentimentos de raiva num determinado momento do seu dia. Se você se pegar com raiva, expressando

essa emoção, também vai se pegar monitorando essa expressão e seus efeitos a cada momento. Você pode estar em contato com a validade da raiva enquanto sentimento, com suas causas e com o modo como ela se expressa em seus gestos e sua postura, no seu tom de voz, na sua escolha de palavras e argumentos, além da impressão que causa nos outros. Há muita coisa a ser dita a favor da expressão consciente da raiva, e a Medicina e a Psicologia sabem bem que reprimir a raiva e internalizá-la não é saudável – particularmente se isso se tornar um hábito. Mas também não é saudável liberar a raiva de modo incontrolável e reativo, por mais “justificável” que seja. Você pode senti-la turvando a mente. Ela gera sentimentos de agressividade e violência – mesmo se estiver a serviço de consertar um mal ou fazer alguma coisa importante acontecer –, e acaba distorcendo o que é, quer você esteja certo ou não. Às vezes você pode sentir isso até mesmo quando não consegue se controlar. A atenção plena pode colocá-lo em contato com o caráter tóxico da raiva para você mesmo e para os outros. Eu sempre saio da raiva sentindo que há algo de inadequado nela, mesmo quando objetivamente tenho razão. Sua toxicidade inata macula tudo que ela toca. Se sua energia puder ser transmutada em força e sabedoria, sem o fogo do egoísmo e do moralismo, seu poder se multiplica, assim como a capacidade de transformar tanto o objeto quanto a fonte da raiva.

Assim, se você praticar expandir deliberadamente o contexto da raiva (sua ou de outra pessoa) exatamente quando ela está crescendo e chegando ao ápice, sabendo que deve haver alguma coisa maior e mais fundamental que está sendo esquecida no calor da emoção, você pode entrar em contato com uma percepção interior que não está ligada nem investida no fogo da raiva. A consciência vê a raiva; conhece a profundidade da raiva; é maior do que a raiva. E, portanto, pode conter a raiva, como uma panela contém comida. A panela da consciência nos ajuda a amparar a raiva e ver que ela pode estar produzindo mais efeitos nocivos do que benéficos, mesmo se esse não for nosso objetivo. Desse modo, ela nos ajuda a elaborar a raiva,

digeri-la de modo a podermos *usá-la* de maneira eficaz, e, ao passar de uma reação automática a uma resposta consciente, talvez ir totalmente além dela. Essa e outras opções decorrem de ouvir com atenção os ditames da situação *por inteiro*.

Nossa visão tem a ver com nossos valores e com nosso mapa pessoal do que é mais importante na vida. Tem a ver com princípios básicos. Se acredita no amor, você o manifesta ou apenas fala muito? Se acredita na compaixão, em não fazer o mal, na gentileza, na sabedoria, na generosidade, na calma, na solidão, no “não fazer”, na imparcialidade e na clareza, você manifesta essas qualidades na vida cotidiana? Esse é o nível de intencionalidade necessário para que sua prática de meditação continue sempre essencial e não se transforme num exercício puramente mecânico, impelido apenas pelas forças do hábito ou da crença.

...

Renove-se completamente a cada dia; faça isso de novo e de novo, e para sempre de novo.

INSCRIÇÃO CHINESA CITADA POR
THOREAU em *Walden*

EXPERIMENTE: Pergunte a si mesmo por que você medita ou por que deseja meditar. Não acredite nas primeiras respostas. Faça uma lista de tudo que lhe vier à mente. Continue perguntando. Além disso, indague sobre seus valores, sobre o que você mais preza na vida. Faça uma lista do que realmente importa para você. Pergunte-se: qual é a minha visão, meu mapa que indica onde estou e para onde vou? Essa visão reflete meus verdadeiros valores e intenções? Estou me lembrando de incorporar esses valores no dia

a dia? Pratico minhas intenções? Como estou *agora* no meu trabalho, na minha família, nos meus relacionamentos, comigo mesmo? Como quero estar? Como posso viver minha visão, meus valores? Como me relaciono com o sofrimento, tanto o meu quanto o dos outros?

A meditação desenvolve seres humanos plenos

Fiquei sabendo que em páli, a língua original do Buda, não existe um termo que corresponda à nossa palavra “meditação”, mesmo que possamos dizer que a meditação se desenvolveu em um grau extraordinário na antiga cultura indiana. Uma palavra usada com frequência é *bhavana*, que é traduzida como “desenvolvimento através do treinamento mental”. Para mim isso acerta o alvo, pois, na verdade, a meditação tem a ver com desenvolvimento humano. É uma extensão natural de mudar a dentição, desenvolver um corpo adulto, trabalhar e fazer coisas acontecerem no mundo, criar uma família, assumir algum tipo de dívida (mesmo que apenas com você mesmo, através de barganhas que podem aprisionar a alma) e perceber que você também vai envelhecer e morrer. Mais cedo ou mais tarde, você é praticamente obrigado a se sentar, contemplar a existência e questionar quem você é e onde está o sentido da jornada da vida... Da *sua* vida.

Os contos de fadas tradicionais, segundo seus intérpretes modernos Bruno Bettelheim, Robert Bly, Joseph Campbell e Clarissa Pinkola Estes, são mapas antigos que oferecem orientação para o desenvolvimento de seres humanos plenos. A sabedoria dessas narrativas chega até nossos dias vinda de um tempo anterior à escrita, transmitida durante milhares de anos no crepúsculo e na escuridão em volta de fogueiras. Apesar de serem

histórias interessantes e envolventes, isso acontece em grande parte porque são emblemáticas dos dramas que enfrentamos em nossa busca pela plenitude, a felicidade e a paz. Reis e rainhas, príncipes e princesas, anões e bruxas não são meros personagens que estão “lá fora”. Nós os conhecemos intuitivamente como aspectos da nossa psique, como fibras do nosso próprio ser, tateando em busca da realização. Nós abrigamos o ogro e a bruxa, e eles precisam ser enfrentados e reverenciados, caso contrário irão nos consumir (comer). Os contos de fadas são orientações antigas que contêm uma sabedoria destilada ao longo de milênios, destinada a nossa sobrevivência instintiva, nosso crescimento e nossa integração diante de demônios e dragões, florestas escuras e ermos interiores e exteriores. Essas histórias nos lembram que vale a pena procurar o altar onde nossas fibras do ser, fragmentadas e isoladas, podem encontrar umas às outras e se casar, trazendo novos níveis de harmonia e compreensão à nossa vida. Ao ponto de podermos realmente viver felizes para sempre, o que na verdade significa viver no atemporal aqui e agora. Essas histórias são diagramas sábios, antigos, surpreendentemente sofisticados, para nosso desenvolvimento pleno como seres humanos.

Um tema recorrente nos contos de fadas é o de uma criança, geralmente um príncipe ou uma princesa, que perde sua bola de ouro. Quer sejamos do sexo masculino ou feminino, velhos ou jovens, cada um de nós carrega dentro de si um príncipe e uma princesa (dentre incontáveis outras figuras), e houve um tempo em que cada um de nós irradiava com a inocência dourada e a promessa infinita carregada pela juventude. E ainda carregamos esse brilho dourado ou podemos recuperá-lo, se tomarmos o cuidado de não deixar nosso desenvolvimento ser interrompido.

Bly destaca que entre a perda da bola de ouro – que parece acontecer pela primeira vez por volta dos 8 anos – e qualquer medida para recuperá-la ou mesmo para reconhecer que ela se afastou de nós, podem se passar trinta ou quarenta anos. Como os contos de fadas acontecem no mundo do “era

uma vez” e, portanto, fora do tempo comum, isso em geral demora apenas um ou dois dias na narrativa. Mas, nesses dois contextos, é necessário primeiro fazer uma negociação – uma negociação com nossas energias sombrias reprimidas, simbolizadas por um sapo ou talvez um homem selvagem e peludo que mora no fundo do lago na floresta, como em “João de Ferro”.

Antes de fazer essa negociação, precisamos saber que essas criaturas estão ali, príncipe ou princesa, sapo, homem ou mulher selvagem. Temos que conversar com esses aspectos da nossa psique, dos quais instintivamente nos afastamos caindo na inconsciência. E isso pode ser muito assustador, porque o sentimento que vem à tona é o mesmo que surge quando penetramos em lugares escuros, desconhecidos e misteriosos.

A forma de budismo que se enraizou e floresceu no Tibete a partir do século VIII desenvolveu o que talvez seja a expressão artística mais refinada desses aspectos aterrorizantes da psique humana. Muitas estátuas e pinturas tibetanas representam seres demoníacos grotescos – todos veneráveis membros do panteão das deidades reverenciadas. Tenha em mente que essas deidades não são deuses no sentido habitual. Elas representam diferentes estados mentais, cada qual com seu próprio tipo de energia divina, que precisa ser encarado e reverenciado e com o qual precisamos trabalhar para crescer e desenvolver nosso verdadeiro potencial como seres humanos plenos, quer sejamos homens ou mulheres. Essas criaturas tomadas de ira não são consideradas malignas, ainda que sejam amedrontadoras e repulsivas, com seus colares de crânios e caretas grotescas. Sua terrível aparência exterior é na verdade um disfarce adotado por deidades que personificam a sabedoria e a compaixão para nos ajudar a alcançar mais compreensão e bondade com relação a nós mesmos e às outras pessoas – que não são fundamentalmente diferentes de nós.

No budismo, o veículo para esse trabalho de desenvolvimento interior é a meditação. Mesmo nos contos de fadas, para entrar em contato com o

homem selvagem que mora no fundo do lago precisamos esvaziá-lo com um balde. Algo que, como Bly observa, exige um trabalho interior repetitivo que leva um longo tempo. Não há nada de glamoroso em esvaziar um lago com um balde, trabalhar numa forja quente ou em vinhedos sufocantes, dia após dia, ano após ano. Mas um trabalho interior repetitivo como esse, para conhecer as forças da nossa psique, é sua própria iniciação. É um processo de têmpera. Em geral há calor envolvido. É preciso disciplina para tolerar o calor, para perseverar. Mas o que resulta é o domínio e a não ingenuidade, o alcance de uma ordem interior inalcançável sem a disciplina, o calor, a descida até nossa escuridão e nosso medo. Até mesmo as derrotas interiores que sofremos são úteis nesse processo de têmpera.

Isso é o que os jungianos chamam de trabalho da alma, o desenvolvimento de uma profundidade de caráter pelo conhecimento de parte das tortuosas e vastas profundezas labirínticas da nossa própria mente. O calor dá a têmpera, reorganizando os átomos do nosso ser psíquico e, provavelmente, do nosso corpo também.

A beleza do trabalho de meditação é que podemos contar com a própria prática para nos guiar pelo labirinto. Ela nos mantém no caminho, mesmo nos momentos mais sombrios, enfrentando nossos estados mentais e as circunstâncias externas mais aterrorizantes. Ela nos lembra de nossas opções. É um guia para o desenvolvimento humano, um mapa para nosso eu radiante – não o ouro de uma inocência infantil já perdida, mas o de um adulto plenamente desenvolvido. No entanto, para a meditação cumprir seu trabalho, precisamos estar dispostos a fazer o nosso. Precisamos estar dispostos a nos deparar com a escuridão e o desespero quando eles surgirem e a encará-los, repetidas vezes se for necessário, sem fugir nem nos entorpecer das mais diversas maneiras que arranjamos para evitar o inevitável.

EXPERIMENTE: Esteja aberto para o príncipe e a princesa, o rei e a rainha,

o gigante e a bruxa, o homem e a mulher selvagens, o anão e a velha, o guerreiro, o curandeiro e o trapaceiro que existem dentro de você. Quando meditar, estenda o tapete de boas-vindas para todos eles. Tente se sentar como um rei ou uma rainha, um guerreiro ou um sábio. Em tempos conturbados ou de grande escuridão, use a respiração como o fio que irá guiá-lo através do labirinto. Mantenha a atenção plena viva mesmo nos momentos mais sombrios, lembrando a si mesmo que a consciência não faz parte da escuridão nem da dor; ela acolhe a dor e a conhece e, portanto, deve ser mais fundamental e estar mais próxima do que é saudável, forte e radiante em você.

A prática como caminho

No meio da estrada desta vida
Encontrei-me numa selva escura
A trilha certa estava perdida.

DANTE ALIGHIERI,
A divina comédia, “Inferno”

A metáfora da viagem é usada em todas as culturas para descrever a vida e a busca de sentido. No Oriente, a palavra *Tao* – “caminho”, em chinês – tem esse significado. No budismo, a prática da meditação costuma ser referida como um modo, um caminho: o caminho da atenção plena, do entendimento correto, da roda da verdade (*Dharma*). *Tao* e *Dharma* também significam o modo como as coisas são, a lei que governa toda a existência e não existência. Todos os acontecimentos, quer os consideremos bons ou ruins na superfície, estão essencialmente em harmonia com o *Tao*. Nossa tarefa é aprender a perceber essa harmonia subjacente – e viver e tomar decisões de acordo com ela. Mas com frequência não fica exatamente claro qual é a direção correta, o que deixa bastante espaço para o livre-arbítrio e a ação baseada em valores – e também para a tensão e a controvérsia, para não falar da desorientação completa.

Quando praticamos a meditação, na verdade estamos admitindo que, neste momento, estamos na estrada da vida. O caminho se desenrola neste e

em todos os momentos enquanto estamos vivos. A meditação é vista, mais corretamente, como um “modo” em vez de uma técnica. É um modo de ser, um modo de vida, um modo de ouvir, um modo de seguir pelo caminho da vida e estar em harmonia com as coisas como elas são. Em parte, isso significa admitir que às vezes – normalmente em momentos cruciais – você não tem a menor ideia de para onde está indo nem onde está o caminho. Ao mesmo tempo, você pode muito bem saber onde está agora (mesmo que esteja perdido, confuso, furioso ou sem esperança). Por outro lado, também acontece de cairmos na armadilha de acreditar piamente que sabemos, *sim*, para onde estamos indo, especialmente se somos impelidos pela ambição egoísta e queremos *muito* alguma coisa. Há uma falta de clareza que resulta de objetivos desse tipo, que nos fazem pensar que sabemos, quando na verdade não sabemos tanto quanto pensamos.

“A água da vida”, um conto de fadas da coleção dos irmãos Grimm, fala sobre três irmãos, todos príncipes. Os dois mais velhos são gananciosos e egoístas. O mais novo é gentil e afetuoso. O rei, pai deles, está morrendo. Um velho que aparece misteriosamente no jardim do palácio pergunta por que eles estão tristes e, quando ouve qual é o problema, sugere que pode haver uma cura na água da vida. “Se o rei bebê-la, vai ficar bom; mas ela é difícil de encontrar.”

Primeiro o irmão mais velho obtém a permissão de sair para procurar a água da vida para o pai, com a esperança secreta de ganhar os favores dele e se tornar rei. Logo que parte em seu cavalo, ele encontra à beira da estrada um anão que o faz parar e lhe pergunta aonde ele vai com tanta pressa. No afã de seguir adiante, trata o anão com desprezo e desdém, ordenando que ele saia do caminho. O príncipe tem a pretensão de que conhece o caminho só porque sabe o que está procurando. Não é bem assim. Mas ele não consegue conter a própria arrogância nem sua ignorância acerca das muitas coisas que podem acontecer na vida.

Claro, o anão dos contos de fadas também não é uma pessoa. Ele

simboliza os poderes mais elevados da alma. Nesse caso, o irmão egoísta não consegue entrar em contato com a própria força interior e seu ser sensível com gentileza e sabedoria. Devido à arrogância do príncipe, o anão faz com que ele enverede por uma ravina cada vez mais estreita, onde acaba se encontrando numa posição em que não consegue avançar, recuar nem dar meia-volta. Resumindo: ele fica empacado. E ali permanece enquanto a história continua.

Quando o primeiro irmão não retorna, o segundo sai para tentar a sorte, encontra o anão, trata-o do mesmo modo e acaba empacado como o primogênito. Como eles são diferentes partes da mesma pessoa, podemos dizer que algumas pessoas nunca aprendem.

Depois de algum tempo o caçula enfim parte para buscar a água da vida. Ele também encontra o anão, que lhe pergunta aonde ele vai com tanta pressa. Ao contrário dos irmãos, ele para, desce do cavalo e conta ao anão sobre a doença grave do pai e revela que está procurando a água da vida, mas admite que não faz ideia de onde procurar nem que direção deve tomar. Diante disso, claro, o anão diz: “Ah, eu sei onde a água pode ser encontrada.” E lhe conta onde a água está e o que ele deve fazer para consegui-la, o que é bastante complicado. O rapaz ouve atentamente e se lembra do que lhe foi dito.

Essa história muito elaborada se desenrola com muitas reviravoltas, que deixarei para o leitor interessado descobrir por si mesmo. O ponto aqui é simplesmente observar que às vezes é bom admitir para si mesmo que você não sabe o caminho e estar aberto para receber ajuda vinda de lugares inesperados. Isso torna disponíveis para você energias e aliados interiores e exteriores que vêm à tona de sua própria alma e de seu altruísmo. Claro, os irmãos egoístas também são elementos interiores da psique. A mensagem é que se você se deixar dominar pelas tendências humanas normais da autoestima exagerada e da arrogância e ignorar a ordem maior das coisas, isso o levará em última instância a um impasse na sua vida, em que você

fica incapaz de avançar, de voltar e de dar meia-volta. A história diz que você jamais encontrará a água da vida com uma atitude assim. Que permanecerá empacado, talvez para sempre.

O trabalho da atenção plena exige reverenciar e dar ouvidos à sua própria energia-anão, em vez de se jogar de cabeça nas coisas com uma mente completamente desconectada de grandes partes de você mesmo, uma mente impelida pela ambição estreita e por ideias de ganho pessoal. A história diz que só nos daremos bem se prosseguirmos com consciência de como as coisas são, inclusive com a disposição de admitir que não sabemos para onde estamos indo. O irmão mais novo tem uma longa estrada pela frente antes que se possa dizer que ele entendeu completamente o jeito como as coisas são (com seus irmãos, por exemplo). Ele passa por lições dolorosas de deslealdade e traição e paga um alto preço pela própria ingenuidade antes de finalmente reconhecer todo o alcance de sua energia e sua sabedoria. Essas coisas são simbolizadas por sua cavalgada por uma estrada pavimentada de ouro, seu casamento com uma princesa (que não mencionei aqui) e por se tornar rei – um homem plenamente desenvolvido – não do reino de seu pai, mas do seu próprio reino.

EXPERIMENTE: Veja sua vida hoje mesmo como uma jornada e uma aventura. Para onde você está indo? O que está buscando? Onde está agora? A que estágio da jornada você chegou? Se sua vida fosse um livro, que título você daria a ele hoje? Qual seria o título do capítulo em que você está agora? Está empacado de algum modo? Consegue estar totalmente aberto a todas as energias à sua disposição neste ponto? Observe que esta jornada é unicamente sua e de mais ninguém. Assim, o caminho precisa ser o seu. Você não pode imitar a jornada de outra pessoa e continuar fiel a si mesmo. Está preparado para reverenciar sua singularidade desse modo? Consegue ver o compromisso com a prática da meditação como uma parte integral desse modo de ser? Consegue se comprometer a iluminar seu caminho com

atenção plena e consciência? Consegue encontrar modos pelos quais facilmente poderia ficar empacado ou como isso pode ter acontecido no passado?

Meditação: não confunda com pensamento positivo

Nossa capacidade de pensar diferencia nossa espécie de todas as outras e é incomparavelmente extraordinária. Mas, se não tomarmos cuidado, nosso pensamento pode facilmente ocupar todo o espaço, deixando de fora outras facetas igualmente preciosas e extraordinárias de nosso ser. A primeira delas costuma ser nossa capacidade de permanecermos despertos.

Consciência não é o mesmo que pensamento. Ela está além do pensamento, ainda que use o pensamento, reverenciando seu valor e seu poder. A consciência é mais como um receptáculo capaz de conter nosso pensamento. Ela nos ajuda a ver e conhecer nossos pensamentos como tais, sem nos deixar dominar pela ilusão de que são uma realidade.

Às vezes a mente pensante pode estar seriamente fragmentada. Na verdade, quase sempre está. Essa é a natureza do pensamento. Mas a consciência, extraída de cada momento com intenção deliberada, pode nos ajudar a perceber, mesmo em meio a essa fragmentação, que nossa natureza fundamental já é integrada e plena. Além de não ser limitada pela confusão da mente pensante: ela é o receptáculo que aninha todos os fragmentos, assim como a panela de sopa contém as cenouras, ervilhas, cebolas e os outros

ingredientes e permite que eles cozinhem para formar um todo – a própria sopa. Mas é uma panela mágica, como um caldeirão de feiticeira, porque cozinha as coisas sem precisar fazer nada, nem mesmo colocar um fogo embaixo. A própria consciência cozinha, desde que seja prolongada. Você simplesmente deixa os fragmentos se agitarem enquanto os mantém na consciência. O que quer que surja na mente ou no corpo entra na panela e se torna parte da sopa.

A meditação não envolve tentar mudar o pensamento com mais pensamento, mas sim observá-lo. A observação é que o acomoda. Ao observar nossos pensamentos sem nos deixar levar por eles, podemos aprender algo profundamente libertador sobre o próprio pensar, algo que pode nos ajudar a ser menos prisioneiros desses padrões de pensamento – em geral tão fortes em nós – estreitos, inexatos, egocêntricos, habituais a ponto de serem aprisionadores e simplesmente errados.

Outro modo de enxergar a meditação é ver o próprio pensar como uma cachoeira, uma cascata contínua de pensamentos. Ao cultivar a atenção plena, nos colocamos *além, atrás* do pensamento, assim como você poderia encontrar um ponto de observação numa caverna ou depressão da rocha atrás de uma cachoeira. Ainda podemos ver e ouvir a água, mas estamos fora da torrente.

Praticando dessa maneira, nossos padrões de pensamento mudam por si mesmos e passam a alimentar a integração, o entendimento e a compaixão na nossa vida, mas *não* porque estejamos tentando alterá-los, substituindo um pensamento por outro que possamos considerar mais puro. Pelo contrário, trata-se de entender a natureza dos pensamentos *como pensamentos* e nosso relacionamento com eles, de modo que possam estar mais a nosso serviço do que nós a serviço deles.

Podemos decidir pensar positivo e isso pode ser bom, mas não é

meditação. É apenas mais pensamento. Somos capazes de nos tornar prisioneiros do chamado pensamento positivo com a mesma facilidade com que nos tornamos prisioneiros do negativo. Ele também pode ser aprisionador, fragmentado, inexato, ilusório, egocêntrico e errado. É necessário outro elemento totalmente diferente para induzir a transformação na nossa vida e nos levar para além dos limites do pensamento.

Interiorizando

É fácil ter a impressão de que meditar é se interiorizar. Mas “dentro” e “fora” são distinções limitadas. Na quietude da prática formal voltamos nossas energias para dentro, apenas para acabar descobrindo que contemos o mundo inteiro em nossa mente e em nosso corpo.

Quando nos interiorizamos por longos períodos, passamos a conhecer um pouco a pobreza de sempre olhar para fora em busca de felicidade, entendimento e sabedoria. Não que Deus, o ambiente e outras pessoas não sejam capazes de nos ajudar a ser felizes e encontrar satisfação. É só que nossa felicidade, nossa satisfação e nosso entendimento, mesmo sobre Deus, não serão mais profundos do que nossa capacidade de nos conhecer por dentro, de encontrar o mundo exterior a partir do conforto profundo que resulta de estar em casa dentro da própria pele, de uma familiaridade íntima com nossa mente e nosso corpo.

Ao permanecer na quietude e olhar para dentro durante algum tempo todos os dias, entramos em contato com o que é mais real e confiável em nós mesmos – algo que também costuma ser facilmente negligenciado. Quando podemos ficar centrados em nós mesmos, ainda que por breves períodos, ante a pressão do mundo exterior, sem precisar procurar em outro lugar algo que nos

preencha ou nos faça felizes, podemos estar em casa onde quer que estejamos, em paz com as coisas como elas são, momento a momento.

...

Não saia da sua casa para ver as flores.
Amigo, não se incomode com essa excursão.
Dentro do seu corpo existem flores.
Uma flor tem mil pétalas.
Isso servirá como lugar para sentar-se.
Sentado aí você terá um vislumbre da beleza
dentro do corpo e fora dele,
antes dos jardins e depois dos jardins.

KABIR

...

O pesado é a raiz da luz.
O imóvel é a fonte de todo movimento.

Assim a Mestra viaja o dia todo
sem sair de casa.
Por mais esplêndidas que sejam as paisagens,
ela permanece serenamente em si mesma.

Por que o senhor do país deveria
correr de um lado para o outro feito um tolo?
Se você se deixa ser soprado para lá e para cá,
perde contato com sua raiz.
Se deixa a inquietude mover você,
perde contato com quem você é.

LAO TSÉ, *Tao Te Ching*

...

Direcione seu olhar para dentro e você encontrará
Mil regiões ainda não descobertas
Em sua mente. Viaje com elas e se
Especialize na cosmografia do lar.

THOREAU, *Walden*

EXPERIMENTE: Da próxima vez que se sentir insatisfeito, que achar que falta alguma coisa ou que algo não está certo, volte-se para dentro, apenas como um experimento. Veja se consegue capturar a energia do exato momento. Em vez de pegar uma revista ou ir ao cinema, ligar para um amigo, procurar algo para comer ou aprontar alguma, abra um espaço para si mesmo. Sente-se e traga o foco para a sua respiração, ao menos por alguns minutos. Não procure nada – flores, luz ou uma linda paisagem. Não exalte as virtudes de nada nem condene a inadequação de qualquer coisa. Nem sequer pense “Agora estou me interiorizando”. Apenas fique sentado. Permaneça no centro do mundo. Deixe que as coisas sejam como são.

SEGUNDA PARTE

O CORAÇÃO DA PRÁTICA



O que está atrás de nós e o que
está diante de nós são
questões minúsculas em
comparação com o que está
dentro de nós.

Oliver Wendell Holmes

Meditação sentada

O que há de tão especial em se sentar? Nada – se estivermos nos referindo à maneira como habitualmente nos sentamos. É apenas um modo conveniente de aliviar nossos pés do peso do corpo. Mas sentar-se é algo muito especial quando se trata de meditação.

De um modo superficial, é algo que dá para ver facilmente pelo lado de fora. Por exemplo, você pode não saber que uma pessoa está meditando quando a vê de pé, deitada ou caminhando, mas imediatamente sabe que é isso que ela está fazendo quando a vê sentada, especialmente se for no chão. De qualquer ângulo, a própria postura simboliza o estado desperto, mesmo quando os olhos estão fechados e o rosto está sereno e tranquilo. É semelhante a uma montanha em sua majestade e solidez. Há nela uma estabilidade repleta de significado, transmitindo para dentro e para fora. No momento em que a pessoa cochila, essas qualidades se evaporam. A mente desmorona para dentro, o corpo desmorona visivelmente.

A meditação sentada implica sentar-se com uma postura ereta, imponente, muitas vezes por longos períodos de tempo. Embora seja relativamente fácil assumir uma postura ereta, esse é apenas o início desse desafiador processo de contínuo desdobrar-se. Você pode até “estacionar” o corpo, mas ainda existe a questão do que a mente está

aprontando. A meditação sentada não se resume em assumir uma postura corporal específica, por mais poderosa que ela possa ser. Trata-se, sim, de adotar uma postura específica com relação à mente. É a mente que se senta.

Uma vez que você já esteja sentado, existem muitas maneiras de entrar em contato com o momento presente. Todas elas envolvem uma atenção deliberada, sem julgamento. O que varia são o objeto a que você volta sua atenção e o modo como o faz.

O melhor é manter a simplicidade e começar com a respiração, sentindo o ar entrar e sair. Por fim, você pode expandir a consciência e observar todas as idas e vindas, os giros e as maquinações de seus pensamentos e sentimentos, percepções e impulsos, do corpo e da mente. Mas pode levar algum tempo até a concentração e a atenção plena se tornarem fortes o suficiente para abarcar uma gama tão grande de objetos sem se perder neles nem se agarrar a alguns. Para a maioria de nós isso demora anos e depende em grande parte da motivação e da intensidade da prática. Portanto, no início, talvez seja melhor manter o foco na respiração ou usá-la como uma âncora para trazê-lo de volta quando for carregado para longe. Experimente isso durante alguns anos e veja o que acontece.

EXPERIMENTE: Dedique algum tempo diário para simplesmente ser. Cinco minutos bastam – ou mesmo dez, vinte ou trinta, se você quiser se aventurar tanto. Sente-se e observe os momentos se desenrolando, sem outro objetivo que não estar totalmente presente. Use a respiração como uma âncora para atar sua atenção ao momento presente. Sua mente pensante irá divagar para cá e para lá, dependendo das correntes e dos ventos que se movam nela, até que, num determinado ponto, o cabo da âncora se retesa e o traz de volta. Isso pode acontecer muitas vezes. Traga a atenção de volta para a respiração, em toda a sua vivacidade, sempre que ela

se desviar. Mantenha a postura ereta, mas sem tensão. Pense em si mesmo como uma montanha.

Tomando assento

É útil chegar à almofada ou à cadeira com a noção clara de que você está *tomando assento*. Meditar sentado é diferente de apenas sentar-se de modo casual em algum lugar. Há uma energia na afirmação desse ato quando você toma assento, tanto na escolha do local quanto na atenção plena preenchendo seu corpo. A postura simboliza uma posição, você “toma uma posição”. Você reverencia o lugar e a postura do corpo, a mente e o momento.

Nós tomamos assento para meditar tendo tudo isso em mente, mas sem investir nada na localização ou na postura. De fato, podem existir “locais de poder” dentro e fora de casa, mas, com essa atitude de tomar uma posição, você pode se sentar em qualquer lugar, em qualquer postura e estar em casa. Quando sua mente e seu corpo colaboram para manter o corpo, o tempo, o lugar e a postura na consciência, sem se agarrar à necessidade de que as coisas sejam de um jeito ou de outro, então, e só então, você está realmente sentado.

Imponência

Quando descrevemos a postura sentada, a palavra que parece mais adequada é “imponência”.

Quando nos sentamos para meditar, nossa postura fala conosco. Ela faz sua própria declaração. Podemos dizer que a postura em si é a meditação. Se ficamos curvados, isso reflete baixa energia, passividade, falta de clareza. Se nos sentamos duros como uma vara, estamos tensos, fazendo esforço demais, sem naturalidade. Quando uso a palavra “imponência” em situações de ensino – por exemplo, “Sente-se de um modo imponente” –, todo mundo imediatamente assume uma postura mais ereta. Mas as pessoas não ficam tensas. O rosto relaxa, os ombros baixam, a cabeça, o pescoço e as costas se alinham com facilidade. A coluna se ergue da pelve com energia. Às vezes as pessoas tendem a se inclinar um pouco para a frente, afastando-se do encosto da cadeira, de modo mais autônomo. Todo mundo parece conhecer instantaneamente essa sensação interior de imponência e a maneira de incorporá-la.

Talvez só precisemos de pequenos lembretes, de vez em quando, de que já somos imponentes, dignos, merecedores, de que temos valor. Às vezes não nos sentimos assim por causa das feridas e cicatrizes do passado ou da incerteza do futuro. É improvável que

tenhamos passado a nos sentir desmerecedores por conta própria. Fomos ajudados a nos sentir indignos, sem valor. Fomos ensinados de mil maneiras quando éramos pequenos, e aprendemos bem essa lição.

Portanto, quando nos sentamos em meditação e lembramos a nós mesmos de nos sentar com imponência, estamos voltando ao nosso senso de valor original. Isso, em si, é uma declaração e tanto. Pode apostar que nosso interior estará escutando. Será que também estamos prontos para escutar? Será que estamos prontos para ouvir as correntes da experiência direta neste momento, e neste, e neste...?

EXPERIMENTE: Sente-se com imponência durante trinta segundos. Perceba como você se sente. Faça o mesmo, só que dessa vez de pé. Onde estão seus ombros? Como estão sua coluna, sua cabeça? O que significaria andar com imponência?

A postura

Quando você se senta com uma forte intenção, o próprio corpo, em seu comportamento, faz uma declaração de convicção e comprometimento profundos. Esses sentimentos se irradiam para dentro e para fora. Uma postura sentada e imponente é, em si, uma afirmação de liberdade, da harmonia, da beleza e da riqueza da vida.

Às vezes, você se sente em contato com isso; às vezes, não. Mesmo quando se sentir deprimido, sobrecarregado e confuso, sentar-se pode afirmar a força e o valor desta vida vivida agora. Se você conseguir reunir a paciência necessária para manter essa postura, por pouco tempo que seja, isso pode colocá-lo em contato com o âmago do seu ser, aquele território que está para além dos altos ou baixos, do livre ou sobrecarregado, do claro ou confuso. Esse âmago é semelhante à própria consciência e não flutua de acordo com nosso estado mental nem com as circunstâncias da vida. É como um espelho, refletindo com imparcialidade tudo que está à sua frente. Isso inclui um conhecimento profundo de que, o que quer que esteja presente, o que quer que tenha acontecido para abalar sua vida ou tirar você do prumo, essa coisa inevitavelmente irá mudar por conta própria. E somente por esse motivo vale a pena mantê-lo diante do espelho do momento presente – observando-o, acolhendo sua presença, surfando suas ondas assim como você surfa as ondas da própria respiração, com a confiança de que, mais cedo ou mais tarde, você encontrará um modo de agir, de aceitar, de superar e ir além. Não tanto tentando criar mudanças,

mas observando, deixando as coisas serem como são e sentindo-as plenamente, momento a momento.

A meditação da atenção plena não é uma tentativa de escapar dos problemas e das dificuldades entrando em algum estado distanciado e “meditativo” de absorção ou negação. Pelo contrário, é uma disposição a ficar cara a cara com a dor, a confusão e a perda – se isso é o que está dominando o momento presente –, e de assumir a posição de observador por um período de tempo prolongado, para além do pensamento. Você busca o entendimento apenas mantendo a situação em mente junto da respiração enquanto permanece na postura sentada.

Na tradição zen, um mestre (Shunru Suzuki Roshi) colocou a questão do seguinte modo: “O estado mental que existe quando você se senta na postura correta é, em si mesmo, iluminação. Essas formas [de meditação sentada] não são os meios de obter o estado mental correto. Assumir essa postura é, em si, o estado mental correto.” Na meditação sentada, você já está em contato com a sua natureza mais verdadeira.

Portanto, praticar esse tipo de meditação significa antes de tudo sentar-se de modo que seu corpo afirme, irradie e transmita uma atitude de presença, de que você está comprometido em reconhecer e aceitar o que possa surgir a qualquer momento. Essa é uma orientação de desapego e estabilidade inabalável, como um espelho límpido, apenas refletindo, em si mesmo vazio, receptivo, aberto. Essa atitude está contida na postura, no próprio modo como você escolhe se sentar. A postura incorpora a atitude.

Por isso muitas pessoas acham útil a imagem de uma montanha para aprofundar a concentração e a atenção plena na prática sentada. Evocar qualidades de elevação, grandeza, majestade, imobilidade e enraizamento nos ajuda a trazer essas qualidades diretamente para a postura e a atitude.

É importante convocar essas qualidades para sua meditação o tempo todo. Praticar repetidamente a atitude de incorporar imponência, quietude e equanimidade inabalável diante de qualquer estado mental que se

apresente – sobretudo quando você não está numa circunstância séria de perturbação ou confusão – pode lhe oferecer um alicerce sólido e confiável para manter a atenção plena e a equanimidade, mesmo em períodos de estresse extremo e agitação emocional. Mas somente se você praticar, praticar e praticar.

Ainda que seja tentador, você não pode simplesmente *pensar* que sabe como é estar atento e reservar a atenção plena apenas para os momentos de grandes acontecimentos. Eles são tão poderosos que vão esmagar você instantaneamente, junto a todas as suas ideias românticas sobre equanimidade e atenção plena. A prática da meditação é o trabalho vagaroso e disciplinado de cavar trincheiras, trabalhar nos vinhedos, esvaziar um lago com um balde. É o trabalho de momentos e de uma vida inteira, tudo isso embrulhado numa coisa só.

O que fazer com as mãos

Ao longo de milênios, vários canais corporais de energia sutil foram mapeados, entendidos e usados de maneiras específicas nas tradições do yoga e da meditação. Intuitivamente sabemos que todas as posturas do nosso corpo representam afirmações únicas, que se irradiam tanto para dentro quanto para fora. Hoje em dia isso é chamado de “linguagem corporal”. Podemos usar essa linguagem para descobrir como as pessoas se sentem em relação a si mesmas, porque essas informações são continuamente transmitidas para qualquer um que tenha um receptor sensível capaz de captá-las.

Mas, neste caso, estamos falando do valor de nos tornarmos sensíveis à linguagem do *nosso próprio corpo*. Essa consciência pode ser o catalisador de enorme crescimento e transformação interior. Nas tradições do yoga, esse campo de conhecimento trata de determinadas posições do corpo conhecidas como *mudras*. Em certo sentido, todas as posturas são mudras: cada uma delas faz uma afirmação específica e tem uma energia associada. Mas as mudras em geral fazem referência a algo mais sutil do que a postura do corpo inteiro. Seu foco está principalmente no posicionamento das mãos e dos pés.

Se você for a um museu e observar com atenção as pinturas e estátuas budistas, logo notará que, nas centenas de representações diferentes da meditação, seja sentada, de pé ou deitada, as mãos estão numa variedade de posições diferentes. No caso da meditação sentada, às vezes as mãos estão

nos joelhos, as palmas voltadas para baixo; às vezes uma ou as duas palmas estão viradas para cima; às vezes um ou mais dedos de uma das mãos estão tocando o chão, enquanto a outra mão está levantada. Às vezes as mãos estão juntas no colo, com os dedos de uma delas pousados sobre os da outra, as pontas dos polegares tocando-se suavemente como se envolvessem um ovo invisível para formar o que é chamado de “mudra cósmico”. Às vezes os dedos e as palmas estão unidos em frente ao coração, na postura tradicional de oração cristã. Essa mesma postura, no cumprimento oriental, significa uma reverência em reconhecimento à divindade dentro da outra pessoa.

Todas essas mudras de mãos incorporam diferentes energias – e você pode experimentá-las por si mesmo na meditação. Experimente sentar-se com as palmas das mãos viradas para baixo sobre os joelhos. Observe a qualidade de autossuficiência dessa postura. Para mim, essa postura reflete a atitude de não procurar mais nada e simplesmente digerir o que é.

Se então virar as palmas para cima, com atenção plena ao fazer isso, você poderá notar uma mudança na energia do corpo. Para mim, sentar desse modo incorpora receptividade, uma abertura para o que está acima, para a energia dos céus (uma das sete leis herméticas aponta: “O que está em cima é como o que está embaixo.”). Às vezes sinto um forte impulso de me abrir à energia que vem de cima. Especialmente em períodos de agitação ou confusão, pode ser muito útil enfatizar a receptividade na sua prática. Basta voltar as palmas das mãos para o céu. Não que você esteja procurando ativamente algo que o ajude num passe de mágica. Na verdade, trata-se de se colocar disponível para insights mais elevados, preparando em si mesmo uma disposição para ressoar com energias que normalmente consideramos elevadas, divinas, celestiais, cósmicas, universais, de uma ordem e uma sabedoria mais elevadas.

Todas as nossas posturas de mãos são mudras, pois estão associadas a energias sutis ou não tão sutis assim. Tome a energia do punho, por

exemplo. Quando ficamos com raiva, nossos punhos tendem a se fechar. Algumas pessoas – sem perceber – praticam muito essa mudra. Ela alimenta as sementes interiores da raiva e da violência todas as vezes que você a faz, e a raiva e a violência reagem, brotando e ficando mais fortes.

Da próxima vez que se flagrar fechando os punhos com raiva, tente levar a atenção plena à atitude interior incorporada num punho fechado. Sinta a tensão, o ódio, a raiva, a agressividade e o medo que ela contém. Depois, em meio à raiva, a título de experimento, abra as mãos e junte as palmas na frente do coração, na posição de oração, bem diante da pessoa com quem você está zangado. (Ela obviamente não terá a menor ideia do que você está fazendo.) Perceba o que acontece com a raiva e a mágoa ao manter essa posição por um instante.

Acho praticamente impossível continuar com raiva quando faço isso. Não é que a raiva não seja justificada. É só que, ao fazer isso, outros sentimentos de todos os tipos entram em cena, enquadrando a energia da raiva e domando-a – sentimentos como os de simpatia e compaixão pela outra pessoa e talvez uma compreensão maior da dança em que estamos envolvidos... A dança em que uma coisa inevitavelmente leva a outra, em que consequências se encadeiam, postas em movimento de modo impessoal, e cujo resultado pode (equivocadamente) ser tomado pelo lado pessoal, levando à ignorância que se soma à ignorância, à agressividade que se soma à agressividade, sem qualquer sabedoria à vista.

Quando Gandhi foi baleado à queima-roupa, ele juntou as palmas das mãos diante de seu agressor, cantou seu mantra e morreu. Anos de meditação e prática de yoga, guiadas por sua adorada Bhagavad Gita, o haviam conduzido ao ponto em que ele era capaz de levar a perspectiva do desapego a tudo em que estava envolvido, até mesmo à própria vida. Isso lhe permitiu escolher a atitude que assumiria no momento exato em que sua vida estava sendo roubada. Ele não morreu com raiva nem mesmo surpreso. Sabia que sua vida corria perigo constante. Mas tinha treinado a si

mesmo para seguir a própria visão sobre o que constituía uma ação sábia. Ele havia chegado a um ponto em que realmente incorporava a compaixão. Vivia um compromisso inabalável com a liberdade política e espiritual. Seu bem-estar pessoal tinha valor limitado em comparação. Ele estava sempre colocando-o em risco.

EXPERIMENTE: Esteja consciente das qualidades emocionais sutis que você incorpora nos vários momentos do dia e também durante sua prática sentada. Preste especial atenção nas mãos. A posição delas faz diferença? Veja só se você não se torna mais atento à mente quando está mais atento ao corpo.

À medida que for praticando esse maior contato com as mãos durante a meditação sentada, veja se isso não influencia o modo como você toca as coisas. Tudo – de abrir uma porta a fazer amor – envolve o toque. É possível estar tão distraído ao abrir uma porta que sua mão não sabe o que seu corpo está fazendo e você acaba batendo com a porta na própria cabeça. Imagine o desafio de tocar outra pessoa sem automatismos, sem ideias de ganho pessoal, numa atitude marcada apenas pela presença e pelo carinho.

Saindo da meditação

Os momentos próximos ao final de uma prática de meditação formal têm suas próprias armadilhas. A atenção plena pode relaxar com a expectativa do término. O modo como você lida com isso é importante. São precisamente essas transições que nos desafiam a aprofundar a atenção plena e ampliar seu alcance.

Perto do fim de uma prática formal, se você não estiver particularmente atento, quando menos perceber estará fazendo outra coisa, sem a menor consciência de como a meditação terminou. Na melhor das hipóteses, a transição será um borrão. Você pode levar a atenção plena a esse processo entrando em contato com os pensamentos e impulsos que lhe dizem que está na hora de parar. Quer você tenha estado imóvel por uma hora ou por três minutos, de repente um sentimento poderoso pode dizer: “Já chega.” Ou você olha para o relógio e vê que está marcando a hora que você disse que iria parar.

Na sua prática de meditação, principalmente quando não estiver usando o áudio para guiá-la, veja se consegue detectar o primeiro impulso de parar – e qualquer outro que possa vir depois, com força cada vez maior. À medida que for reconhecendo cada impulso, respire com ele durante um momento e se pergunte: “Já chega para quem?” Tente olhar o que está por trás do impulso. É cansaço, tédio, dor, impaciência? Ou simplesmente está na hora de parar? Qualquer que seja o caso, em vez de saltar de pé no mesmo instante ou prosseguir meditando, experimente se demorar na

presença do que quer que tenha vindo à tona a partir dessa indagação, respirando aí durante algum tempo e permitindo que a saída da postura se torne um objeto da consciência como qualquer outro momento da meditação.

Praticar dessa forma pode aprimorar a atenção plena em diferentes situações que envolvem fechar ou encerrar alguma coisa e passar para outra. Pode ser simples e breve como estar em contato com o ato de fechar uma porta ou complicado e doloroso como quando uma época da sua vida chega ao fim. Pode haver tanto automatismo no ato de fechar uma porta porque essa ação é muito pouco importante no esquema geral das coisas (a não ser que o bebê esteja dormindo). Mas, exatamente por ter pouca importância relativa, fechar a porta com atenção plena ativa e aprofunda nossa sensibilidade, nossa capacidade de estar em contato com cada momento, e desfaz algumas tendências mais profundas da nossa inconsciência habitual.

Curiosamente, a mesma quantidade de comportamentos inconscientes – se não mais – pode se insinuar nos mais importantes encerramentos e transições da vida, inclusive no envelhecimento e na morte. Aqui também a atenção plena pode ter efeitos curativos. Podemos estar tão resguardados para não sentir todo o impacto da nossa dor emocional – seja causada por sofrimento, tristeza, vergonha, decepção, raiva ou até mesmo alegria e satisfação – que inconscientemente escapamos para uma nuvem de entorpecimento em que não nos permitimos sentir nada nem saber o que estamos sentindo. Como uma névoa, a inconsciência encobre exatamente os momentos que podem ser as oportunidades mais profundas de ver a impermanência em ação, de estar em contato com os aspectos universais e impessoais do ser e do devir que estão por trás dos nossos investimentos emocionais personalizados, de tocar o mistério de sermos pequenos, frágeis e temporários, de estar em paz com a absoluta inevitabilidade da mudança.

Na tradição zen, práticas de meditação em grupo às vezes são encerradas com uma ruidosa matraca de madeira batida com força. Nada

da demora romântica com o som de um sino suave para aliviar o final da meditação. A mensagem aqui é de corte: agora está na hora de seguir em frente. Se você estiver devaneando, ainda que ligeiramente, o som da matraca irá assustá-lo e revelar como estava pouco presente naquele momento. Ele nos lembra de que a meditação sentada já terminou e agora estamos num novo momento, que deve ser encarado com novos olhos.

Em outras tradições, o toque suave de um sino é usado para marcar o final das meditações em grupo. A suavidade do sino também nos traz de volta e revela se nossa mente estava divagando no momento em que ele tocou. Portanto, é bom encerrar uma meditação tanto com suavidade e gentileza quanto com ruído e dureza. Ambos os cenários nos lembram de estar totalmente presentes nos momentos de transição, de que todos os finais também são inícios, de que o mais importante, nas palavras do Sutra do Diamante, é “desenvolver uma mente que não se prende a nada”. Só então poderemos ver as coisas como realmente são e responder a elas com o pleno alcance da nossa capacidade emocional e da nossa sabedoria.

...

A Mestra vê as coisas como são,
sem tentar controlá-las.

Deixa que sigam seu próprio caminho
e permanece no centro do círculo.

LAO TSÉ, *Tao Te Ching*

EXPERIMENTE: Traga sua atenção ao modo como você termina suas meditações. Seja deitado, sentado, em pé ou andando, concentre-se em descobrir “quem” a encerra, como ela se encerra, quando se encerra e por

quê. Não julgue as circunstâncias nem se julgue de maneira alguma – apenas observe e permaneça em contato com a transição de uma coisa para outra.

Por quanto tempo praticar?

P: Dr. Kabat-Zinn, por quanto tempo devo meditar?

R: Como é que eu vou saber?

Essa pergunta sempre aparece. No começo do nosso trabalho de utilizar a meditação com pacientes no hospital, sentimos que era importante que eles fossem expostos de saída a práticas relativamente longas. Como acreditávamos que pedir muito às pessoas ou pedir que elas peçam muito a si mesmas faz com que elas se esforcem mais, decidimos que 45 minutos era o mínimo exigido para suas práticas diárias em casa. Quarenta e cinco minutos pareciam o suficiente para se acomodar na quietude e na atenção prolongada de momento a momento e talvez experimentar um pouco do relaxamento mais profundo e de certo bem-estar. Também parecia ser tempo suficiente para lhes dar oportunidade de sobra de entrar em contato com os estados mentais mais desafiadores que normalmente tentamos evitar – porque costumam dominar nossa vida e prejudicar seriamente (se não por completo) nossa capacidade de permanecer calmos e conscientes. Os suspeitos de sempre, claro, são o tédio, a impaciência, a frustração, o medo, a ansiedade (que inclui a preocupação com todas as coisas que você poderia fazer se não estivesse perdendo tempo meditando), fantasias, lembranças, a raiva, a dor, a fadiga e o sofrimento.

Por acaso isso se mostrou uma boa ideia. A maioria das pessoas que passaram pela nossa clínica teve a disposição necessária para fazer os ajustes

– nem sempre fáceis – em sua rotina e adotar a prática diária de 45 minutos por pelo menos oito semanas. E muitas jamais se desviaram desse novo caminho de vida. A meditação não somente se torna fácil, torna-se necessária, indispensável.

Mas há outro lado nessa maneira de ver as coisas. O que pode ser desafiador mas viável para uma pessoa num determinado momento da vida pode ser quase impossível em outro. Na melhor das hipóteses, as percepções do que é “muito tempo” ou “pouco tempo” são relativas. A mãe que cria os filhos pequenos sozinha provavelmente não tem 45 minutos para fazer o que quer que seja. Isso significa que ela não pode meditar?

Se a sua vida está sempre em crise ou se você está imerso num estado de caos social e econômico, pode ser difícil encontrar a energia psíquica para meditar durante longos períodos, mesmo se tiver tempo. Alguma coisa sempre aparece, especialmente se você estiver pensando que precisa ter 45 minutos por dia para ao menos começar. Praticar em lugares apertados, em meio à vida de outros membros da família, também pode provocar sentimentos desconfortáveis que talvez se tornem obstáculos para a prática diária.

Estudantes de Medicina dificilmente conseguem encontrar espaço em sua rotina para dedicar longos períodos ao “não fazer”, assim como muitas outras pessoas que têm trabalhos estressantes e situações de vida exigentes. O mesmo acontece com quem está apenas curioso em relação à meditação, mas não tem um motivo forte para ir além dos limites da conveniência e do conforto.

Para quem busca equilíbrio na vida, certa flexibilidade na abordagem é não somente útil, mas essencial. É importante saber que a meditação tem pouco a ver com o tempo marcado no relógio. Cinco minutos de prática formal podem ser tão ou mais profundos do que 45 minutos. A sinceridade do esforço importa muito mais do que o tempo da prática, já que estamos falando de sair do campo dos minutos e horas e entrar no dos momentos –

que na verdade não têm dimensão e, portanto, são infinitos. Assim, se você tem alguma motivação para praticar – mesmo que apenas um pouco –, isso é o que importa. A atenção plena precisa ser despertada e alimentada, protegida dos ventos de uma vida movimentada ou de uma mente inquieta e atormentada, assim como uma chama pequena precisa ser abrigada da ventania.

Se a princípio você só conseguir cinco minutos – ou mesmo um minuto – de atenção plena, isso já é verdadeiramente maravilhoso. Significa que você já se lembrou do valor de parar, de passar do fazer ao ser, ainda que apenas por um momento.

Quando ensinamos meditação a alunos de Medicina para ajudá-los a lidar com o estresse e ocasionalmente com o trauma da formação médica em sua estrutura atual, ou a atletas universitários que querem treinar a mente junto do corpo para otimizar o desempenho, ou a pessoas num programa de reabilitação pulmonar que precisam aprender muitas coisas além da meditação, ou ainda a empregados numa aula de redução de estresse na hora do almoço, não insistimos em 45 minutos de prática diária. (Só fazemos isso com nossos pacientes ou com pessoas que têm suas próprias razões para uma mudança de vida tão intensa.) Em vez disso, os desafiamos a praticar todos os dias durante 15 minutos seguidos. Ou duas vezes por dia, se conseguirem.

Se você pensar por um momento, poucos de nós – não importa o que façamos ou em que situação estejamos – seríamos capazes de dedicar um ou dois períodos de 15 minutos à meditação no espaço de 24 horas. E, se não 15, então 10 ou 5.

Lembre-se de que há um número infinito de pontos tanto numa linha de 10 centímetros quanto numa de 2 centímetros. Então quantos momentos existem em 15 minutos, ou 5, ou 10, ou 45?

Acaba que sempre temos tempo suficiente se estivermos dispostos a nos manter ao menos um momento em atenção plena.

Ter a intenção de praticar e então aproveitar o momento – qualquer momento – para encontrá-lo integralmente em sua postura interior e exterior são os pontos centrais da atenção plena. Práticas curtas são tão boas quanto as longas – mas as longas podem nunca prosperar se sua frustração e os obstáculos no caminho parecerem grandes demais. É muito melhor se aventurar gradualmente em períodos mais e mais longos de meditação do que jamais sentir o gosto da atenção plena ou da quietude porque os obstáculos parecem grandes demais. Uma viagem de mil quilômetros realmente começa com um único passo. Quando nos comprometemos a dar esse passo – nesse caso, a tomar assento pelo tempo mais curto que seja –, podemos tocar o atemporal a qualquer momento. Daí, e somente daí, todos os benefícios fluem.

...

Quando você finalmente olhar para mim, vai me ver no mesmo instante – vai me encontrar na mais pequenina casa do tempo.

KABIR

EXPERIMENTE: Sente-se durante variados períodos de tempo. Veja como isso afeta sua prática. Sua concentração se perde quando você fica sentado por mais tempo? Você fica preocupado, pensando em quanto tempo a mais “precisa” estar presente? A impaciência vem à tona em algum momento? A mente fica reativa e obsessiva? Existe inquietação? Ansiedade? Tédio?

Pressão do tempo? Sono? Entorpecimento? Se você está começando na meditação, se pega dizendo “Será que estou fazendo certo?”, ou “É só isso mesmo que eu deveria estar sentindo?” ou “Isso é uma idiotice!”?

Esses sentimentos surgem imediatamente ou só aparecem depois de um tempo? Você consegue enxergá-los como estados mentais? Consegue observá-los sem julgá-los e sem julgar você mesmo por curtos períodos de tempo? Ao estender o tapete de boas-vindas para eles, investigar suas qualidades e deixar que sejam como são, será possível aprender muita coisa sobre o que há de forte e inabalável em você. E tudo isso pode ficar ainda mais forte à medida que você alimentar a estabilidade interior e a calma.

Não existe o jeito certo

Fazendo caminhadas com minha família no Parque Nacional Teton, sempre me deparo com a questão de onde colocar os pés. A cada passo, é necessário pousar o pé em algum lugar. Subindo ou descendo em áreas pedregosas, encostas íngremes, nas trilhas ou fora delas, os pés tomam decisões em frações de segundo sobre onde e como descer, em que ângulo, com que pressão, se com o calcanhar ou com as pontas dos dedos. As crianças não perguntam “Papai, onde eu coloco os pés? Devo pisar nesta pedra ou naquela?”: Elas simplesmente caminham e encontram um jeito – elas mesmas escolhem onde colocar os pés a cada passo. E não é simplesmente no mesmo lugar onde eu coloquei os meus.

O que isso me diz é que nossos pés encontram o próprio caminho. Observando os meus, fico pasmo ao ver em quantos lugares e modos diferentes eu ponho o pé no chão a cada passo, e como, a partir desse potencial momentâneo, o pé acaba escolhendo à sua maneira, coloca todo o peso ali (ou menos peso, se for uma situação arriscada), e depois se solta quando o próximo pé faz sua escolha e eu avanço. Tudo isso acontece praticamente sem precisarmos pensar, a não ser em eventuais pontos complicados, onde o discernimento e a experiência entram em cena e eu preciso dar uma mãozinha a Serena, minha filha mais nova. Mas isso é a exceção, não a regra. Normalmente não olhamos para os pés nem pensamos em cada passo. Estamos olhando para a frente, para a trilha adiante, e nosso cérebro, assimilando tudo, toma decisões para nós em frações de segundo,

baixando o pé de um modo que se ajusta às necessidades do terreno naquele momento.

Isso não quer dizer que não exista um modo errado de pisar. Você precisa ter cuidado e sentir o apoio dos pés. É só que os olhos e o cérebro são muito bons em fazer avaliações rápidas do terreno e em dar orientações detalhadas ao tronco, aos membros e aos pés, de modo que todo o processo de dar um passo em terreno acidentado é um delicado equilíbrio em movimento, mesmo com a complicação de botas e mochilas pesadas. Existe aí uma atenção plena já integrada. O terreno acidentado faz isso conosco. E se percorrermos a mesma trilha dez vezes, cada um de nós resolverá o problema de cada passada de modo diferente a cada vez. Caminhar sempre traz à tona a singularidade do momento presente.

Na meditação não é diferente. Não existe um “jeito certo” de praticar, ainda que também existam armadilhas no caminho e que elas também exijam cuidado. É melhor encontrar cada momento com frescor, seu rico potencial mantido na consciência. Olhamos profundamente para ele e depois nos soltamos no momento seguinte, sem nos agarrarmos ao anterior. Assim, cada momento pode ser novo, cada respiração, um recomeço, um novo desapego, um novo deixar estar. Como ao caminhar num terreno pedregoso, aqui não existe um jeito único de fazer as coisas. Certo, há muito a ser visto e entendido nesse caminho; mas isso é algo que não se pode forçar, assim como não é possível forçar alguém a apreciar a luz dourada do sol poente brilhando em campos de trigo ou a lua nascendo sobre as montanhas. Em momentos assim, o melhor é não falar nada. Tudo que você pode fazer é estar presente para a grandiosidade disso e esperar que os outros também a enxerguem no silêncio do momento. O pôr do sol e o nascer da lua falam por si mesmos, em sua própria língua, em suas próprias pinturas. Às vezes o silêncio deixa espaço para que o imponderável se revele.

Do mesmo modo, na prática da meditação é melhor se ater à

experiência direta e reverenciá-la, sem se preocupar muito se é *isso mesmo* que se deve sentir, ver ou pensar. Por que não confiar na própria experiência da mesma forma que confiaria no seu pé para mantê-lo equilibrado enquanto você caminha sobre pedras? Se praticar esse tipo de confiança diante da insegurança e do forte hábito de desejar que alguma autoridade possa agraciar a experiência (por minúscula que seja – e geralmente é) com sua bênção, você descobrirá que algo de uma natureza mais profunda acontece durante o caminho. Nossos pés e nossa respiração nos ensinam a ter cuidado com a passada, a prosseguir com atenção plena, a realmente estar em casa a qualquer momento, para onde quer que nossos pés nos levem, a apreciar o lugar onde estamos. Que presente maior poderia nos ser concedido?

EXPERIMENTE: Esteja consciente de todas as vezes, durante a meditação, que surgem pensamentos como “Será que estou fazendo certo?”, ou “É isso que eu deveria estar sentindo?”, ou “É isso que ‘deveria’ acontecer?”. Em vez de tentar responder, simplesmente olhe mais fundo para o momento presente. Expand a sua consciência. Mantenha a pergunta na consciência junto à respiração e ao contexto maior desse momento específico. Confie que “É isso aí”, o que quer que seja “isso”. Olhando profundamente para qualquer “isso” do momento presente, mantenha a continuidade da atenção plena, permitindo que ele se desdobre no próximo, sem analisar, discursar, julgar, condenar ou duvidar; simplesmente observando, abraçando, abrindo-se, deixando estar, aceitando. Agora mesmo. Só este passo. Só este momento.

“Qual é o meu jeito?": uma meditação

Somos rápidos em dizer aos nossos filhos que as coisas nem sempre podem ser do jeito que eles querem, inclusive sugerindo que há algo errado em desejar que sejam. E quando eles perguntam “Por que não, mamãe?” ou “Por que não, papai?”, e nós chegamos ao final das explicações ou da paciência, provavelmente dizemos: “Deixe para lá. Apenas me escute. Você vai entender quando crescer.”

Mas será que isso não é muito injusto? Será que nós, adultos, não nos comportamos exatamente como nossos filhos? Não queremos também que as coisas sejam do nosso jeito, de preferência o tempo todo? Em que sentido somos diferentes das crianças, a não ser por sermos menos sinceros e abertos em relação a isso? E se pudéssemos fazer com que as coisas fossem do nosso jeito? Como seria? Você se lembra das encrencas em que as pessoas se metem nos contos de fadas quando um gênio, um anão ou uma bruxa oferece a elas três desejos?

Quando alguém lhes pergunta qual é o caminho, as pessoas do estado do Maine, nos Estados Unidos, são famosas por dizer: “Você não pode chegar lá saindo daqui.” No entanto, quando pensamos em orientações para a vida, talvez seja mais verdadeiro dizer: “Você só pode chegar lá se estiver totalmente aqui.” Quantos de nós temos

consciência dessa pequena pegadinha no tecido do destino? Saberíamos reconhecer qual é nosso jeito se tudo pudesse ser como desejamos? Se tudo fosse do nosso jeito, será que isso resolveria alguma coisa ou só tornaria nossa vida mais confusa, com a possibilidade de realizar todos os nossos desejos num impulso, a partir de estados mentais quase sempre desatentos?

A pergunta de fato interessante é: “Qual é exatamente o meu Jeito?” Assim, com J maiúsculo. Poucas vezes contemplamos a vida com esse grau de profundidade. Com que frequência nos detemos em questões básicas como “Quem sou eu?”, “Para onde estou indo?”, “Em que caminho estou?”, “Essa é a direção certa para mim?”, “Se eu pudesse escolher um caminho agora, em que direção iria?”, “Qual é o meu anseio, *meu* caminho?”, “O que eu amo de verdade?”?

A contemplação da indagação “Qual é o meu Jeito?” é um elemento excelente a ser incluído na nossa prática de meditação. Não precisamos arranjar respostas nem pensar que deve existir uma resposta específica. É melhor não pensar. Basta persistir fazendo a pergunta, deixando que qualquer resposta simplesmente venha à tona sozinha e se vá sozinha. Como em todo o resto na prática de meditação, apenas observamos, ouvimos, percebemos, deixamos estar, nos desapegamos e continuamos gerando as mesmas perguntas: “Qual é o meu Jeito?”, “Qual é o meu caminho?”, “Quem sou eu?”.

A intenção aqui é permanecer aberto à dúvida – talvez se permitindo chegar ao ponto de admitir “Não sei” – e depois tentar relaxar um pouco nesse desconhecimento em vez de se condenar por isso. Afinal de contas, neste momento, essa pode ser uma afirmação precisa de como as coisas são para você.

Esse tipo de indagação leva a aberturas, a novos entendimentos,

visões e ações. Depois de um tempo, a indagação ganha vida própria. Ela permeia os poros do seu ser e instila vitalidade, vibração e graça no que é ordinário, na monotonia, na rotina. A indagação se torna um modo de ser. Essa é uma boa maneira de encontrar o caminho mais próximo do seu coração. Afinal de contas, a jornada é de proporções heroicas, ainda mais se for vivida em estado alerta e num compromisso com a indagação corajosa. Enquanto ser humano, você é a figura central na mítica jornada universal do herói, do conto de fadas, da saga arturiana. Para homens e mulheres, essa jornada é a trajetória entre o nascimento e a morte, de uma vida humana vivida. Ninguém escapa da aventura. Só lidamos com ela de modos diferentes.

Será que podemos estar em contato com nossa própria vida à medida que ela se desenrola? Será que podemos estar à altura da nossa própria humanidade? Será que podemos enfrentar os desafios que encontramos e até mesmo sair à procura deles para nos testar, para crescer, agir com princípios, ser fiéis a nós mesmos, encontrar nosso próprio caminho e, em última instância, não somente fazer com que as coisas sejam do nosso jeito, mas vivê-las assim?

A meditação da montanha

Quando se trata de meditação, as montanhas têm muito a ensinar, pois em todas as culturas elas possuem um significado arquetípico e são consideradas lugares sagrados. As pessoas sempre buscaram orientação espiritual e renovação nelas e entre elas. A montanha é o símbolo do eixo principal do mundo (Monte Meru), a moradia dos deuses (Monte Olimpo), o local onde o líder espiritual encontra Deus, recebe seus mandamentos e forja sua aliança (Monte Sinai). As montanhas são consideradas sagradas, incorporam medo e harmonia, dureza e majestade. Erguendo-se acima de todo o resto no planeta, seduzem e dominam com sua pura presença. Sua natureza é elementar, rochosa. Dura como pedra. Sólida como a rocha. São locais de visões, onde podemos entrar em contato com a escala panorâmica do mundo natural e sua interseção com as raízes frágeis porém tenazes da vida. Representaram um papel fundamental na nossa história e pré-história. Para os povos tradicionais, as montanhas eram e ainda são mãe, pai, guardião, protetor, aliado.

Na prática de meditação, às vezes pode ser útil “pegar emprestadas” essas maravilhosas qualidades arquetípicas das montanhas e usá-las para estimular nossa intencionalidade e nossa resolução de estar presente para o momento, numa atitude de pureza e simplicidade elementar. A imagem da montanha, mantida nos olhos da mente e no corpo, pode nos refrescar a memória, lembrando a razão de estarmos sentados, para começo de conversa, e o que realmente significa, a cada prática, demorar-se no campo

do “não fazer”. As montanhas são o mais puro símbolo de presença duradoura, quietude e imobilidade.

A meditação da montanha pode ser praticada da maneira apresentada a seguir ou modificada para se adequar à sua visão pessoal da montanha e de seu significado. Pode ser feita em qualquer postura, mas a considero mais intensa quando estou sentado no chão com as pernas cruzadas, de modo que meu corpo, por dentro e por fora, se pareça com uma montanha e traga essa sensação. Estar numa montanha ou vendo uma montanha ajuda, mas não é necessário. A fonte do poder é a imagem interior.

Visualize a montanha mais linda que você conhece ou é capaz de imaginar, uma montanha cuja forma tenha um significado especial para você. Ao se concentrar na imagem ou na sensação da montanha em sua mente, perceba sua forma geral, o pico elevado, a base enraizada na rocha da crosta da terra, as encostas íngremes ou suaves. Observe como é enorme, imóvel, como é linda vista de longe ou de perto – uma beleza que emana de sua forma única e ao mesmo tempo incorpora as qualidades universais normalmente associadas às montanhas, transcendendo qualquer formato específico.

Talvez sua montanha tenha neve no topo e árvores nas encostas mais baixas. Talvez tenha um pico que se destaca, quem sabe uma série de picos ou um platô elevado. Não importa como ela seja, simplesmente fique sentado e respire com a imagem dessa montanha, observando-a, percebendo suas qualidades. Quando sentir que está pronto, veja se consegue trazer a montanha para dentro, de modo que seu corpo sentado e a montanha nos olhos da mente se tornem um só. Sua cabeça se torna o pico elevado; os ombros e os braços, as encostas da montanha; suas nádegas e suas pernas, a base sólida enraizada na almofada sobre o chão ou na cadeira. Experimente no corpo a sensação de elevação, o eixo da montanha, elevada, no fundo da sua coluna. Convide a si mesmo a se tornar uma montanha que respira, inabalável em sua quietude, completamente o que

você é: para além de palavras e pensamentos, uma presença centrada, enraizada, imóvel.

Agora, como você sabe, durante o dia inteiro, enquanto o sol viaja pelo céu, a montanha simplesmente permanece sentada. Luz, sombra e cores mudam praticamente o tempo todo na quietude adamantina da montanha. Até mesmo o olhar não treinado é capaz de enxergar as mudanças hora a hora. Elas evocam as obras-primas de Claude Monet, que teve a genialidade de montar muitas telas e pintar a vida de seus objetos inanimados hora a hora, indo de uma tela a outra à medida que o jogo de luzes, sombras e cores transformava catedral, rio ou montanha, despertando o olhar do espectador. À medida que a luz muda, enquanto a noite se torna dia e o dia se torna noite, a montanha simplesmente permanece sentada, simplesmente é. Permanece imóvel, pura quietude à medida que as estações fluem umas nas outras e o tempo muda de momento a momento, dia a dia. A calma perdurando em face de todas as mudanças.

No verão, não há neve na montanha, a não ser talvez bem no topo ou em fendas protegidas da luz direta do sol. No outono a montanha pode exibir um casaco de cores de fogo brilhantes; no inverno, um cobertor de neve e gelo. Em qualquer estação, às vezes ela pode ficar encoberta por nuvens ou nevoeiro, pode ser castigada pela chuva gélida. Os turistas que vêm visitá-la podem ficar decepcionados se não enxergarem a montanha com clareza, mas para a montanha não faz diferença: vista ou não vista, sob o sol ou em meio às nuvens, no calor ou no frio, ela simplesmente permanece sentada, simplesmente é. Às vezes fustigada por tempestades violentas, golpeada pela neve, pela chuva e por ventos de magnitude impensável, em meio a tudo isso a montanha permanece sentada. Chega a primavera, os pássaros cantam de novo, as folhas recobrem as árvores nuas, as flores brotam nas campinas elevadas e nas encostas, riachos transbordam com a água da neve derretida. E o tempo todo a montanha permanece sentada, sem se abalar com o clima, com o que acontece na superfície, com

o mundo das aparências.

Ao permanecermos sentados com essa imagem na mente, podemos incorporar a mesma imobilidade e quietude inabalável, o mesmo enraizamento diante de tudo que muda na nossa vida em segundos, horas e anos. Na vida e na prática da meditação, experimentamos constantemente a natureza mutável da mente, do corpo e do mundo exterior. Experimentamos períodos de luz e escuridão, de cores vívidas e monotonia sem graça. Experimentamos tempestades de intensidade e violência variadas, no mundo exterior, na nossa vida e em nossa mente. Golpeados por ventos intensos, pelo frio e pela chuva, suportamos períodos de escuridão e dor e também saboreamos momentos de alegria e elevação. Até mesmo nossa aparência muda constantemente, assim como a da montanha.

Ao nos tornarmos a montanha na nossa meditação, podemos nos conectar à sua força e estabilidade, nos apropriar de suas qualidades. Podemos usar suas energias para sustentar nossos esforços de encarar cada momento com atenção plena, equanimidade e clareza. Pode ser bom ver que nossos pensamentos e sentimentos, nossas preocupações, nossas tempestades e crises emocionais – até mesmo o que acontece *conosco* – são como o clima na montanha. Tendemos a levar todas essas coisas para o lado pessoal, mas sua maior característica é impessoal. O clima da nossa vida não deve ser ignorado ou negado. Deve ser encontrado, reverenciado, sentido, conhecido pelo que ele é e mantido na consciência atenta, já que ele pode nos matar. Ao estarmos presentes para ele, passamos a conhecer um silêncio, uma quietude e uma sabedoria mais profundos do que podemos achar possível, mesmo em meio às tempestades. As montanhas têm isso a nos ensinar – e mais ainda, se as ouvirmos.

No entanto, no fim das contas, a meditação da montanha é somente um instrumento, um dedo apontando uma direção. Ainda assim precisamos olhar e ir. Ainda que a imagem da montanha possa nos ajudar a assumir uma maior estabilidade, os seres humanos são muito mais interessantes e

complexos do que as montanhas. Somos montanhas que respiram, que se movem, que dançam. Podemos ser duros como pedra, firmes, imóveis e, ao mesmo tempo, suaves, gentis e fluidos. Temos uma enorme gama de potenciais à nossa disposição. Podemos ver e sentir. Podemos conhecer e entender. Podemos aprender; crescer; curar; sobretudo se aprendermos a ouvir a harmonia interior das coisas e a manter o eixo central da montanha de pé – nos momentos bons e maus.

...

Os pássaros sumiram no céu
e agora a última nuvem se esvai.

Ficamos sentados, a montanha e eu,
até que só a montanha exista.

LI PO

EXPERIMENTE: Mantenha a imagem dessa montanha na mente enquanto permanece sentado em meditação formal. Veja se isso é útil para aprofundar sua capacidade de se demorar na quietude; de sentar-se por períodos mais longos; diante da adversidade, das dificuldades, das tempestades ou da monotonia na mente. Pergunte a si mesmo o que você está aprendendo com suas experiências nessa prática. Será que consegue ver alguma transformação sutil acontecendo na sua atitude em relação ao que muda na sua vida? Consegue levar a imagem da montanha para a vida cotidiana? Consegue ver a montanha nas outras pessoas e permitir que elas tenham sua forma própria, cada montanha sendo ela mesma, única?

A meditação do lago

A imagem da montanha é apenas uma das muitas que você pode encontrar para ajudá-lo a tornar sua prática mais vívida e elementar. Imagens de árvores, rios, nuvens, céu, também podem ser bons aliados. A imagem em si não é fundamental, mas pode aprofundar e expandir sua visão da prática.

Algumas pessoas acham a imagem de um lago particularmente útil. Como se trata de uma extensão de água, a imagem naturalmente conduz à postura deitada, apesar de também podermos praticá-la na posição sentada. Sabemos que o princípio da água é tão elementar quanto o da rocha e que sua natureza é ainda mais forte, no sentido de que a água desgasta a rocha. A água também tem a qualidade encantadora da receptividade. Ela se abre para deixar qualquer coisa entrar, depois se refaz. Se você bater numa montanha ou numa pedra com um martelo, apesar da dureza, ou talvez por causa dela, a rocha se lasca, se fragmenta, se parte. Mas, se você bater no oceano ou num lago com um martelo, tudo que conseguirá é um martelo enferrujado. Uma virtude fundamental do poder da água se revela aí.

Para praticar usando a imagem do lago na sua meditação, visualize um lago, um corpo d'água numa bacia receptiva, contido pela própria terra. Perceba com os olhos da mente e o coração que a água gosta de empoçar em lugares baixos. Ela procura seu próprio nível, pede para ser contida. O lago que você evoca pode ser fundo ou raso, azul ou verde, lamacento ou límpido. Sem vento, a superfície da água é lisa. Como um espelho, ela reflete árvores, pedras, céu e nuvens, por um momento contém tudo em si. O

vento cria ondulações no lago, de pequenas marolas a ondas mais potentes. Os reflexos nítidos desaparecem. Mas a luz do sol ainda pode rebrilhar nas ondulações e nelas dançar como diamantes reluzentes. Quando a noite chega, é a vez de a lua dançar no lago ou, se a superfície estiver imóvel, refletir-se nela junto da silhueta das árvores e das sombras. No inverno, o lago pode congelar e, ainda assim, permanecer cheio de movimento e vida por baixo.

Quando você tiver estabelecido uma imagem do lago nos olhos da mente, permita-se tornar-se um com o lago, deitado de costas ou sentado em meditação, de modo que suas energias sejam mantidas em sua consciência, com sua abertura e sua compaixão por si mesmo, assim como as águas do lago são contidas pela bacia receptiva da própria terra. Respirando com a imagem do lago de momento a momento, sentindo o corpo dele como o seu corpo, permita que a sua mente e o seu coração se abram e sejam receptivos, que reflitam qualquer coisa que se apresente. Experimente momentos de quietude absoluta, quando os reflexos e a água estão completamente límpidos, e outros momentos em que a superfície fica agitada, revolta, e os reflexos e a profundidade se perdem por um tempo. Em meio a tudo isso, você se demora na meditação, simplesmente percebendo o jogo das várias energias da mente e do coração, os pensamentos e sentimentos fugazes, os impulsos e as reações que vêm e vão como marolas e ondulações, observando seus efeitos assim como observa as energias mutáveis em ação no lago: o vento, as ondas, a luz, a sombra e os reflexos, as cores, os cheiros.

Seus pensamentos e sentimentos perturbam a superfície da água? Tudo bem que isso aconteça? Será que você consegue enxergar a superfície ondulada ou agitada como parte integrante, essencial, de ser um lago, de ter uma superfície? Consegue se identificar não somente com a superfície, mas também com todo o corpo da água, de modo a se transformar também na quietude abaixo da superfície, que na maior parte das vezes experimenta

apenas ondulações suaves, mesmo quando a superfície é golpeada até borbulhar?

Do mesmo modo, na sua prática de meditação e na vida cotidiana, será que você consegue se identificar não somente com o conteúdo dos seus pensamentos e sentimentos, mas também com o enorme reservatório inabalável de consciência que reside abaixo da superfície da mente? Na meditação do lago, mantemos a intenção de aceitar todas as qualidades da mente e do corpo e ter consciência delas, assim como o lago se mantém seguro, aninhado, contido pela terra, refletindo o sol, a lua, as estrelas, as árvores, as pedras, as nuvens, o céu, os pássaros, a luz, acariciado pelo ar e pelo vento que expõem e enfatizam seu brilho, sua vitalidade, sua essência.

...

Num dia assim, em setembro ou outubro, o lago Walden é um perfeito espelho da floresta, cercado por pedras tão preciosas aos meus olhos quanto se fossem mais escassas ou mais raras. Talvez não exista na face da Terra algo tão belo, tão puro e ao mesmo tempo tão grandioso como um lago. Água do céu. Não precisa de cerca. As nações vêm e vão sem profaná-lo. É um espelho que nenhuma pedra pode quebrar, cuja prata jamais se desgastará, cujo dourado a natureza repara continuamente; nenhuma tempestade, nenhuma poeira pode embaçar sua superfície sempre nova, um espelho em que toda a impureza que lhe é apresentada afunda, varrida e espanada pela escova nevoenta do sol – essa flanela de luz –, que não retém nenhum fôlego que é respirado sobre ele, e em vez disso lança o seu próprio alento para flutuar como nuvens altas acima da superfície a serem refletidas em

seu seio imóvel.

THOREAU, *Walden*

EXPERIMENTE: Use a imagem do lago para ajudá-lo a permanecer sentado ou deitado na quietude, sem ir a lugar nenhum, seguro e aninhado na consciência. Perceba quando a mente reflete; quando é agitada. Note a calma abaixo da superfície. Será que essa imagem sugere novos modos de se portar em momentos de agitação?

Meditação caminhando

Paz é cada passo.

THICH NHAT HANH,
Peace Is Every Step

Conheço pessoas que em alguma ocasião acharam muito difícil permanecer sentadas, mas entraram de cabeça na prática da meditação caminhando. Não importa quem você seja, não se pode ficar sentado o tempo todo. E algumas pessoas acham praticamente impossível continuar sentadas e sustentar a atenção plena diante dos níveis de dor, agitação e raiva que sentem. Mas são capazes de caminhar com tudo isso.

Em cenários monásticos tradicionais, os períodos de meditação sentada são intercalados com períodos de meditação caminhando. A prática é a mesma. Andar é tão bom quanto permanecer sentado. O importante é como você mantém sua mente.

Na meditação formal caminhando, você volta sua atenção ao caminhar em si. Pode se concentrar na passada como um todo, em segmentos isolados, como deslocamento, movimento, pisada; ou no corpo se movendo como um todo. Pode combinar a consciência do caminhar com a consciência da respiração.

Na meditação caminhando, você não anda para chegar a algum lugar. Em geral simplesmente vai e vem em uma rua ou dá voltas num caminho

circular. Não ter aonde ir torna mais fácil estar onde você está. Qual é o sentido de estar em outro local no caminho quando na verdade ele é sempre o mesmo? O desafio é: você consegue estar totalmente presente neste passo, nesta respiração?

A meditação caminhando pode ser praticada em qualquer ritmo, desde ultralento até muito rápido. A quantidade de ciclos dos pés aos quais você pode prestar atenção dependerá da velocidade. A prática é dar cada passo à medida que ele se apresenta e estar totalmente presente com ele. Isso significa sentir o caminhar – nos pés, nas pernas, na postura e na passada. Como sempre, momento a momento, e nesse caso também passo a passo.

Assim como na meditação sentada, surgirão coisas que irão afastar sua atenção da pura experiência do caminhar. Trabalhamos com esses pensamentos, sentimentos, percepções e impulsos, memórias e expectativas que surgem durante a caminhada da mesma forma que fazemos na meditação sentada. Em última instância, caminhar é a quietude em movimento, atenção plena fluindo.

É melhor fazer a meditação caminhando num lugar onde você não se torne um espetáculo para as outras pessoas, sobretudo se resolver andar muito lentamente. Lugares bons são a sua sala de estar, um campo ou uma clareira na floresta; praias desertas também são boas. Empurre um carrinho de compras por um supermercado e você poderá andar o mais lentamente que quiser.

Você também pode praticar a meditação caminhando informalmente em qualquer lugar. Essa prática informal não envolve andar de um lado para outro ou em círculos, mas apenas andar normalmente. Você pode caminhar com atenção plena numa calçada, num corredor do trabalho, numa trilha, levando o cachorro para passear, andando com crianças. Essa meditação implica lembrar-se de que você está aqui, no seu corpo. Você simplesmente se lembra de estar presente para o momento, dando cada passo à medida que ele vem, aceitando cada momento à medida que ele

chega. Se sentir que está impaciente ou com pressa, diminuir o ritmo pode ajudar a lembrar que você está aqui agora, que, quando chegar lá, você estará lá. Se perder o *aqui*, provavelmente vai perder o *lá*. Se sua mente não estiver centrada aqui, provavelmente não estará centrada só porque você chegou a outro lugar.

EXPERIMENTE: Onde quer que você esteja, traga a consciência para o caminhar. Diminua um pouco a velocidade. Centre-se em seu corpo e no momento presente. Aprecie o fato de ser capaz de andar, coisa que muitas pessoas não podem fazer. Perceba como isso é milagroso e, por um momento, não deixe de dar importância ao fato de seu corpo funcionar de modo tão maravilhoso. Saiba que você está se movendo de pé pela face da Mãe Terra. Caminhe com imponência e confiança e, como diz o ditado navajo, caminhe na beleza, onde quer que você esteja.

Experimente também fazer uma caminhada formal. Antes ou depois de se sentar, medite caminhando. Mantenha uma continuidade de atenção plena entre o caminhar e o sentar-se. Dez minutos ou meia hora bastam. Lembre de novo que não é no tempo do relógio que estamos interessados. Mas você só aprenderá mais e entenderá mais profundamente a meditação caminhando desafiando-se a mantê-la para além de seu primeiro ou segundo impulso de parar.

Meditação de pé

O melhor jeito de aprender a meditação de pé é com as árvores. Fique perto de uma – ou, melhor ainda, num bosque – e simplesmente olhe numa direção. Sinta seus pés criando raízes no chão. Sinta o corpo oscilar suavemente, como ele sempre fará, como as árvores na brisa. Parado, em contato com a respiração, sorva o que está diante de você ou mantenha os olhos fechados e sinta o ambiente ao redor. Sinta a árvore que está mais perto. Ouça-a, sinta sua presença, toque-a com a mente e o corpo.

Use a respiração para permanecer no momento... sentindo seu corpo de pé, respirando, sendo, momento a momento.

Quando a mente ou o corpo sinalizarem que talvez esteja na hora de seguir em frente, permaneça um pouco mais na meditação de pé, lembrando que as árvores ficam imóveis durante anos, ocasionalmente durante vidas inteiras, se tiverem sorte. Veja se elas não têm algo a ensinar sobre a quietude e a imobilidade, sobre estar em contato. Afinal de contas, elas estão tocando o chão com as raízes e o tronco, tocando o ar com o tronco e os galhos, tocando a luz do sol e o vento com as folhas; tudo numa árvore simboliza estar em contato. Experimente permanecer assim, ainda que por períodos curtos. Trabalhe o contato do ar na sua pele, a sensação dos pés em contato com o chão, os sons do mundo, a dança de luz, cores e sombras, a dança da mente.

EXPERIMENTE: Permaneça de pé assim, onde quer que você esteja – na

floresta, na montanha, perto de um rio, na sua sala de estar ou simplesmente esperando o ônibus. Quando estiver sozinho, pode tentar abrir as palmas das mãos para o céu e manter o braço em várias posições diferentes, como galhos e folhas, acessível, aberto, receptivo, paciente.

Meditação deitada

Permanecer deitado é um modo maravilhoso de meditar se você conseguir não cair no sono. E, caso adormeça, seu sono pode ser mais reparador se você entrar nele através da meditação. Você pode acordar do mesmo modo, trazendo a plena consciência aos primeiros momentos de retorno à vigília.

Quando está deitado, você pode deixar seu corpo solto e relaxado com maior facilidade do que em qualquer outra postura. Seu corpo pode afundar na cama, no tapete, no piso ou no chão até que os músculos parem de fazer qualquer esforço para sustentá-lo. Esse é um ato de profunda entrega no nível dos músculos e dos neurônios motores que os governam. A mente logo vai atrás do corpo se você lhe der a permissão para permanecer aberta e desperta.

Usar o corpo inteiro como objeto de foco na meditação deitada é uma bênção. Você pode sentir o corpo da cabeça aos pés, respirando e irradiando calor por toda a pele. É o corpo inteiro que respira, é o corpo todo que está vivo. Ao trazer a atenção plena ao corpo inteiro, você pode retomá-lo como a moradia do seu ser e da sua vitalidade, lembrar a si mesmo que “você”, quem quer que seja, não mora apenas na sua cabeça.

Quando estiver praticando a meditação deitada, você também pode levar o foco a diferentes áreas, seja num fluxo solto ou de modo mais sistemático. Na nossa clínica, apresentamos as pessoas à meditação deitada na forma de *varredura corporal* de 45 minutos. Nem todo mundo consegue

ficar sentado durante 45 minutos quando começa a meditar, mas qualquer um pode fazer a varredura corporal. Tudo que você precisa é se deitar, sentir cada parte do corpo e em seguida deixá-la, passando para a próxima. A varredura corporal é sistemática no sentido de que passamos pelas várias regiões do corpo numa ordem específica. Mas não existe um único modo de fazer isso. Tanto faz ser da cabeça aos pés, dos pés à cabeça ou de um lado ao outro.

Um modo de praticar é direcionar internamente a respiração para as várias regiões do corpo, como se você pudesse inspirar levando o ar direto para os dedos dos pés, para o joelho ou para o ouvido, e expirar “a partir” desses lugares. Quando sentir que está pronto, numa expiração você deixa a região da vez, permitindo/convidando-a a se dissolver nos olhos da mente (a sua imaginação), enquanto os próprios músculos relaxam e você cai na quietude e na consciência aberta antes de seguir em frente e se conectar com a próxima região do corpo, à qual você chega na inspiração seguinte. Na medida do possível, respire apenas pelo nariz.

Mas você não precisa fazer a meditação deitada de modo tão sistemático quanto na varredura corporal. Também pode se concentrar em regiões específicas do corpo a seu bel-prazer ou à medida que elas se tornarem dominantes no campo da consciência – talvez devido a uma dor ou a um problema nessa área específica. Entrar em contato com essas regiões com abertura, atenção e aceitação pode ser profundamente curativo, sobretudo se você praticar regularmente. É como uma nutrição profunda das células e dos tecidos, da psique e do espírito, do corpo inteiro e da alma.

A meditação deitada também é uma ótima maneira de entrar em contato com o seu corpo emocional. Além do órgão físico, nós possuímos um coração metafórico, mítico. Quando levamos o foco à região do coração, pode ser útil entrar em sintonia com qualquer sensação de constrição no peito, qualquer aperto ou peso, e estar conscientes de emoções como sofrimento, tristeza, solidão, desespero, autodepreciação ou

raiva que podem se encontrar logo abaixo da superfície dessas sensações físicas. Falamos que estamos com o coração partido ou que fulano tem o coração de pedra porque, na nossa cultura, o coração é conhecido como a sede da vida emocional. Além disso o coração também é a sede do amor, da alegria e da compaixão – e essas emoções merecem igualmente atenção e reverência à medida que você as descobre.

Várias práticas meditativas especializadas, como a meditação do amor-bondade, são orientadas especificamente para cultivar sentimentos específicos que expandem e abrem o coração metafórico. Aceitação, perdão, amor-bondade, generosidade e confiança – todos são reforçados quando nos concentramos, sustentamos intencionalmente a atenção na região do coração e evocamos esses sentimentos como parte da prática de meditação formal. Mas eles também são reforçados quando simplesmente os reconhecemos à medida que vêm à tona espontaneamente na prática de meditação e os recebemos na consciência.

Outras áreas do corpo também têm significado metafórico e podem ser abordadas na meditação, deitada ou não, com esse mesmo tipo de consciência. O plexo solar tem uma qualidade solar, radiante, e pode nos ajudar a entrar em contato com sentimentos de centramento – já que fica no centro de gravidade e de vitalidade (do fogo digestivo) do corpo. A garganta vocaliza nossas emoções e pode estar constrita ou aberta. Às vezes os sentimentos podem ficar “presos num nó na garganta”, mesmo se o coração estiver aberto. Quando desenvolvemos a atenção plena na região da garganta, isso pode nos colocar mais em contato com nosso discurso e suas qualidades tonais – como a explosividade, a velocidade, a rouquidão, o volume, a automaticidade, por um lado, ou a suavidade, a gentileza e a sensibilidade, por outro –, e também com seu conteúdo.

Cada área do corpo físico tem sua contrapartida num corpo ou mapa emocional que carrega um significado mais profundo para nós, muitas vezes completamente abaixo do nível da consciência. Para continuar

crescendo, precisamos ativar, ouvir e aprender continuamente com o corpo emocional. As meditações deitadas podem ajudar muito nisso, desde que, quando se levantar, você esteja disposto a se arriscar nos posicionamentos que seus insights podem exigir. Nos velhos tempos, a cultura, as mitologias e os rituais ajudavam no processo de ativar o corpo emocional e reverenciar sua vitalidade e sua impermanência. Em geral isso era feito nas práticas de iniciação com grupos de pessoas do mesmo sexo, organizadas pela comunidade dos anciãos, cujo trabalho era educar os adolescentes sobre o que significava ser um adulto completo dentro da tribo ou da cultura. Hoje em dia a importância do desenvolvimento do corpo emocional quase não é reconhecida. Homens ou mulheres, somos deixados por conta própria para chegar à vida adulta. Nossos anciãos devem ter eles mesmos se distanciado tanto da natureza por falta desse tipo de estímulo que não existe mais um conhecimento coletivo de como orientar o despertar da vitalidade e da autenticidade emocional dos nossos jovens e crianças. A atenção plena pode colaborar para um redespertar dessa sabedoria antiga em nós mesmos e nos outros.

Como ficamos deitados por boa parte da vida, a meditação deitada proporciona uma passagem acessível para outra dimensão de consciência. Antes de dormir, ao acordar ou enquanto está descansando, a posição deitada pode ser um convite a praticar a atenção plena, combinando respiração e corpo momento a momento, preenchendo seu corpo com consciência e aceitação, ouvindo, ouvindo, crescendo, crescendo, desapegando-se, deixando estar...

EXPERIMENTE: Entre em sintonia com a respiração quando estiver deitado. Sinta-a movendo-se por seu corpo todo. Demore-se com a respiração em várias áreas do corpo, nos pés, nas pernas, na pelve e nos órgãos genitais, na barriga, no peito, nas costas, nos ombros, nos braços, na garganta e no pescoço, na cabeça, no rosto, no topo da cabeça. Ouça com

atenção. Permita-se sentir o que estiver presente. Observe as sensações fluindo e mudando no corpo. Observe seus sentimentos sobre elas fluindo e mudando.

Tente meditar deliberadamente deitado, não somente na hora de dormir. Faça isso fora da cama, no chão, em diferentes horas do dia. Ocasionalmente faça isso no campo, embaixo das árvores, na chuva, na neve.

Preste especial atenção no corpo quando for dormir e quando estiver acordando. Mesmo que por poucos minutos, espreguice-se, se possível deitado de barriga para cima, e simplesmente sinta o corpo como um todo respirando. Dedique especial atenção a qualquer região que seja problemática para você e trabalhe deixando a respiração trazê-la de volta para a totalidade do resto do corpo. Mantenha em mente seu corpo emocional. Reverencie o que o seu corpo lhe diz sobre os seus sentimentos.

Colocando o corpo no chão pelo menos uma vez por dia

Existe uma sensação especial de que o tempo para quando você coloca o corpo no chão, seja para praticar uma meditação deitada como a varredura corporal, seja para trabalhar o corpo sistematicamente, com suavidade mas com firmeza, em direção aos limites, como fazemos no hatha yoga com atenção plena. Simplesmente estar perto do chão costuma ser suficiente para clarear a mente. Talvez o chão seja algo tão estranho para nós que rompe nossos padrões neurológicos habituais e nos convida a entrar no momento através de uma abertura súbita do que podemos chamar de porta do corpo.

Na prática de hatha yoga, a ideia é estar totalmente presente no corpo à medida que levamos a consciência às várias sensações, aos pensamentos e sentimentos que surgem enquanto você está se movendo, alongando, sustentando posturas, estendendo braços, pernas e tronco. Dizem que existem mais de 80 mil posturas básicas de yoga. Não iremos esgotar rapidamente os novos desafios para o corpo. Mas eu me pego retornando a uma rotina central de cerca de vinte posturas, que com o tempo continuam me levando mais fundo no meu corpo e na quietude.

O yoga funde movimento e quietude. É uma prática maravilhosamente substancial. Como acontece nas outras formas de prática da atenção plena, você não está tentando chegar a lugar nenhum. Mas está deliberadamente

indo de encontro aos limites do seu corpo nesse momento. Está explorando um terreno onde podem surgir sensações muito intensas associadas a alongar-se, erguer-se ou manter o equilíbrio numa configuração espacial incomum de membros, cabeça e tronco. Ali você permanece, em geral por mais tempo do que uma parte da sua mente gostaria, simplesmente respirando, simplesmente sentindo o corpo. Não está tentando solucionar coisa nenhuma. Não está competindo com o corpo de ninguém, nem mesmo querendo melhorar o seu. Não está julgando como seu corpo está se saindo. Está simplesmente demorando-se na quietude, no alcance pleno das suas experiências, inclusive de qualquer intensidade ou desconforto (que de qualquer modo deve ser benigno se você não ultrapassou os próprios limites), sentindo o florescer desses momentos no corpo.

Do mesmo modo, para o praticante dedicado, é difícil não observar que o corpo ama a frequência desse regime e muda por conta própria. Em geral, há nessa prática uma qualidade de “estar sempre em processo” ao mesmo tempo que existe a sensação de aceitação do momento presente, à medida que o corpo afunda mais e mais num alongamento ou numa atitude de entrega, deitado no chão entre posturas que exigem mais esforço. Sem forçar nada, simplesmente fazemos o máximo para nos alinhar à trama de corpo e mente, chão e mundo, permanecendo em contato.

EXPERIMENTE: Vá para o chão uma vez por dia e alongue o corpo com atenção plena, nem que seja por apenas três ou quatro minutos, permanecendo em contato com sua respiração e com o que seu corpo está lhe dizendo. Lembre-se de que este é o seu corpo hoje. Verifique se você está em contato com ele.

Não praticar é praticar

Às vezes gosto de destacar o fato de que não fazer yoga é o mesmo que fazer yoga, apesar de esperar que as pessoas não façam uma ideia errada e pensem que estou dizendo que tanto faz praticar ou não. Quero dizer simplesmente que toda vez que você retorna à prática de yoga, percebe o efeito de não tê-la feito durante um tempo. De modo que, de certa forma, você aprende mais ao voltar a ela do que se simplesmente a mantivesse.

Claro, isso só é verdadeiro se você notar as sensações no seu corpo quando está imóvel, a dificuldade de manter uma postura, como a mente se impacienta, como ela resiste a permanecer focada na respiração. É muito difícil *não* notar essas coisas quando você está deitado no chão, segurando o joelho e levando a cabeça na direção dele. É muito mais difícil ter consciência delas quando estamos falando da vida em si do que quando falamos de yoga. Mas o mesmo princípio se aplica. Yoga e vida são modos diferentes de dizer a mesma coisa. Esquecer ou negligenciar a atenção plena pode ensinar muito mais do que simplesmente estar desperto e consciente o tempo todo. Felizmente a maioria de nós não precisa se preocupar com isso, já que nossa tendência para a desatenção é robusta demais. É na volta à atenção plena que está a visão.

EXPERIMENTE: Perceba a diferença de como você se sente e como lida com o estresse em períodos em que está disciplinado na prática diária de meditação e yoga e nos períodos da vida em que não está. Veja se você consegue ter consciência das consequências de seus comportamentos mais desatentos e automáticos, sobretudo quando eles são provocados pelas pressões do trabalho e da vida doméstica. Como seu corpo se comporta nos períodos em que está praticando e naqueles em que não está? O que acontece com o seu compromisso de se lembrar de “não fazer”? Como a falta de regularidade na prática afeta sua ansiedade em relação ao tempo e a alcançar determinados resultados? Como afeta os seus relacionamentos? De onde vem a maioria dos seus padrões de maior desatenção? O que os provoca? Você está pronto para mantê-los na consciência quando eles o agarram pelo pescoço, quer sua prática formal esteja forte esta semana ou não? Você consegue ver que não praticar é uma prática árdua?

A meditação do amor-bondade

Nenhum homem é uma ilha, completa em si mesma;
Todo homem é uma parte do continente, da terra firme;
Se um torrão for levado pelo mar,
A Europa fica menor, como se o torrão fosse
um promontório,
Ou uma mansão dos teus amigos, ou mesmo a tua;
A morte de qualquer homem me diminui, porque
estou envolvido na humanidade;
E portanto jamais perguntes por quem o sino dobra;
Ele dobra por ti.

JOHN DONNE, *Meditação XVII*

Reagimos às tristezas dos outros porque estamos interconectados. Sendo completos e simultaneamente fazendo parte de um todo maior, podemos mudar o mundo simplesmente mudando a nós mesmos. Se eu me torno um centro de amor e bondade neste momento, talvez de um jeito pequeno – mas nem um pouco insignificante – o mundo ganhe um centro de amor e bondade que não possuía um momento atrás. Isso beneficia a mim e aos outros.

Você pode ter notado que nem sempre é um centro de amor e bondade,

até em relação a si mesmo. De fato, na nossa sociedade, podemos falar de uma epidemia de baixa autoestima. Num encontro em Dharamsala em 1990, o Dalai Lama hesitou quando um psicólogo ocidental falou sobre baixa autoestima. A expressão precisou ser traduzida várias vezes para ele em tibetano, apesar de seu inglês ser muito bom. Ele simplesmente não conseguia captar a noção de baixa autoestima, e quando, enfim, entendeu o que estava sendo dito, ficou visivelmente triste em saber que tantas pessoas nos Estados Unidos têm profundos sentimentos de inferioridade e de inadequação.

Esses sentimentos são praticamente desconhecidos entre os tibetanos. Eles têm todos os sérios problemas de refugiados de regimes opressivos que vivem em países subdesenvolvidos, mas a baixa autoestima não é um deles. Mas quem sabe o que acontecerá com as futuras gerações à medida que entrarem em contato com o que chamamos ironicamente de “mundo desenvolvido”? Talvez seja um mundo superdesenvolvido exteriormente e subdesenvolvido interiormente. Talvez os ocidentais é que, apesar de toda a riqueza, estejam vivendo na pobreza.

Você pode dar alguns passos no sentido de minimizar essa pobreza através da meditação do amor-bondade. Como sempre, o ponto de partida está dentro de si mesmo. Será que você é capaz de evocar um sentimento de bondade, aceitação e estima em seu próprio coração? Seria necessário fazer isso repetidamente – do mesmo modo que traz sua mente de volta para a respiração repetidamente na meditação sentada. A mente não vai aceitar isso com facilidade, porque as feridas que carregamos são profundas. Mas, a título de experimento, você pode tentar, em sua prática, manter a si mesmo na consciência com plena aceitação, como uma mãe seguraria um filho ferido ou amedrontado, com amor completamente disponível e incondicional. Você consegue cultivar o perdão a si mesmo, se não aos outros? É ao menos possível convidar-se a ser feliz neste momento? Você é capaz de se sentir bem com o fato de estar bem? A base da felicidade está

presente neste momento?

A prática do amor-bondade é feita do seguinte modo – mas, por favor, não confunda as palavras com a prática. Como sempre, elas estão apenas sinalizando o caminho:

Comece centrando-se na postura e na respiração. Depois, a partir do coração ou da barriga, evoque sentimentos ou imagens de bondade e amor, convide-os a irradiarem até preencherem todo o seu ser. Permita-se ser aninhado por sua própria consciência, como se fosse tão merecedor de amor e bondade quanto uma criança. Deixe sua consciência incorporar uma energia materna benevolente e, ao mesmo tempo, uma energia paterna benevolente, tornando disponível para você neste momento um reconhecimento e uma reverência pelo seu próprio ser – e a bondade que talvez não tenha recebido suficientemente na infância. Permita-se desfrutar dessa energia de amor-bondade, inspirando-a e expirando-a, como se fosse uma corda salva-vidas que ficou por muito tempo em mau estado, mas que finalmente está transportando uma nutrição sem a qual você estava definhando.

Evoque sentimentos de paz e aceitação. Algumas pessoas consideram valioso dizer a si mesmas de vez em quando coisas como: “Que eu esteja livre da ignorância. Que eu esteja livre da ganância e do ódio. Que eu não sofra. Que eu seja feliz.” Mas as palavras não se destinam simplesmente a evocar sentimentos de amor-bondade. Elas são um modo de desejar o bem para nós mesmos – intenções conscientes de estarmos livres, ao menos neste momento, dos problemas que costumamos criar ou aumentar através do medo e do esquecimento.

Uma vez que tenha se estabelecido como um centro de amor e

bondade se irradiando por todo o seu ser – aninhando-se no amor-bondade e na aceitação –, você pode se demorar aí indefinidamente, bebendo dessa fonte, banhando-se nela, renovando-se, nutrindo-se, tornando-se ainda mais vivo. Essa pode ser uma prática profundamente curativa para o corpo e a alma.

Você pode levar a prática ainda mais longe. Depois de estabelecer um centro radiante em seu ser, você pode deixar o amor-bondade se irradiar para fora e direcioná-lo para onde quiser. Pode direcioná-lo primeiro para os membros da sua família mais próxima. Se tiver filhos, mantenha-os nos olhos da mente e no coração, visualizando seus seres essenciais, desejando o bem deles, que eles não sofram desnecessariamente, que conheçam seu caminho verdadeiro no mundo, que possam experimentar o amor e a aceitação na vida. E depois vá incluindo o companheiro, o cônjuge, irmãos, pais...

Você pode direcionar o amor-bondade para seus pais, quer eles estejam vivos ou mortos, desejando o bem deles, desejando que eles não se sintam isolados nem sofram, reverenciando-os. Se você se sente capaz disso e se isso lhe parecer saudável e libertador, encontre um lugar em seu coração para perdoá-los pelas limitações que têm, pelos medos e por qualquer ação errada e sofrimento que possam ter causado, lembrando-se do verso de Yeats: “Ora, o que ela poderia ter feito, sendo ela o que é?”

E não há necessidade de parar por aqui. Você pode direcionar o amor-bondade para qualquer um, para pessoas que você conhece ou não. Isso pode beneficiá-las, mas certamente beneficiará você, refinando e expandindo seu ser emocional. Essa extensão amadurece à medida que você deliberadamente direciona o amor-bondade para pessoas com quem você tem dificuldade, aquelas por quem você sente aversão ou repulsa, aquelas que o ameaçam ou o machucaram.

Você também pode experimentar direcionar o amor-bondade para grupos inteiros: para todas as pessoas que são oprimidas, sofrem ou cuja vida foi apanhada pela guerra, pela violência ou pelo ódio, compreendendo que elas não são diferentes de você. Que elas também necessitam de abrigo, alimento e paz, que têm entes queridos, esperanças e aspirações. E você pode estender o amor-bondade a todo o planeta, a suas glórias e seus sofrimentos silenciosos, aos córregos e rios, ao ar, aos oceanos, às florestas, às plantas e aos animais, coletiva ou isoladamente.

Na verdade, não existe um limite natural para a prática do amor-bondade na meditação ou na vida. É uma contínua percepção de interconexão que se expande indefinidamente, e também sua personificação. Quando você é capaz de amar uma árvore, uma flor, um cachorro, um lugar, uma pessoa ou a si mesmo por um momento, pode encontrar todas as pessoas, todos os lugares, todo o sofrimento e toda a harmonia nesse mesmo momento. Praticar desse modo não é tentar mudar nada ou chegar a algum lugar, ainda que na superfície possa parecer isso. O que a prática realmente faz é desvelar o que está sempre presente. O amor e a bondade estão aqui o tempo todo, em algum lugar, na verdade em todos os lugares. Em geral nossa capacidade de tocá-los e ser tocados por eles está soterrada pelos nossos temores e sofrimentos, pela nossa ganância e pelos nossos ódios, pelo nosso apego desesperado à ilusão de que estamos realmente separados e sozinhos.

Ao evocar esses sentimentos durante a prática, estamos nos alongando contra os limites da nossa própria ignorância, da mesma forma que no yoga, nos alongamos contra a resistência de músculos, ligamentos e tendões. Nesta e em todas as outras formas de meditação, nos alongamos para além dos limites e da ignorância da nossa mente e do nosso coração. E ao fazermos isso, por mais

doloroso que seja às vezes, nos expandimos, crescemos, mudamos a nós mesmos, mudamos o mundo.

...

Minha religião é a bondade.

DALAI LAMA

EXPERIMENTE: Entre em contato com sentimentos de amor-bondade dentro de você mesmo em algum ponto da sua prática de meditação. Veja se consegue descobrir o que há por trás de qualquer objeção que você possa ter em relação a essa prática ou de seus motivos para se considerar indigno de amor ou aceitação. Simplesmente veja que tudo isso são pensamentos. Experimente permitir a si mesmo banhar-se no calor e na aceitação do amor-bondade, como se fosse uma criança no colo de uma mãe amorosa ou um pai amoroso. Depois brinque de direcioná-los para os outros e para o mundo. Não há limite para essa prática, mas, como qualquer outra, ela se aprofunda e cresce com a constância, como plantas num jardim cuidado com amor. Certifique-se de que você não está *tentando* ajudar nenhuma outra pessoa no planeta. Em vez disso está simplesmente mantendo-as na consciência, reverenciando-as, desejando seu bem, abrindo-se à dor delas com bondade, compaixão e aceitação. Se nesse processo você descobrir que essa prática o induz a agir de modo diferente no mundo, deixe que essas ações também incorporem o amor-bondade e a atenção plena.

TERCEIRA PARTE

NO ESPÍRITO DA ATENÇÃO PLENA



Somos todos aprendizes do mesmo mestre
com o qual as instituições religiosas
trabalharam originalmente: a realidade.
A visão da realidade diz: domine as 24 horas.
Faça isso bem, sem autopiedade. Tão difícil
quanto levar crianças de um lado para outro nas
ruas de maneira ordenada é entoar sutras no
templo budista numa manhã fria.
Uma coisa não é melhor do que a outra, as duas
podem ser bastante tediosas, e ambas têm a
qualidade virtuosa da repetição.

A repetição, o ritual e seus bons resultados
existem em muitas formas. Trocar o filtro
de água, limpar o nariz das crianças, ir a

reuniões, arrumar a casa, lavar pratos,
verificar o óleo do motor – não se
permita pensar que essas coisas distraem
você de buscas mais sérias.

Essas tarefas não são um conjunto de
dificuldades das quais esperamos escapar
para que possamos fazer nossa “prática”, a
que irá nos colocar num “caminho”.

Elas são o nosso caminho.

GARY SNYDER,

A prática da natureza selvagem

Sentado diante do fogo

Nos velhos tempos, depois que o sol se punha, a única fonte de luz que as pessoas tinham, além da lua mutável e das estrelas no firmamento, era o fogo. Durante milhões de anos, nós, seres humanos, nos sentamos ao redor de fogueiras, olhando as chamas e as brasas com o frio e a escuridão às costas. Talvez a meditação formal tenha começado aí.

O fogo era um conforto para nós, nossa fonte de calor, luz e proteção – perigoso, mas, com grande cuidado, controlável. Sentarmo-nos perto dele nos trazia um relaxamento no fim do dia. À sua luz quente, oscilante, podíamos contar histórias e falar sobre o dia ou simplesmente ficar em silêncio, vendo o reflexo da mente nas chamas sempre mutáveis e as paisagens reluzentes de um mundo mágico. O fogo tornava a escuridão suportável e nos fazia sentir seguros. Era calmante, confiável, meditativo e absolutamente necessário à sobrevivência.

Essa necessidade sumiu da nossa vida cotidiana, e com ela quase todas as ocasiões para estarmos imóveis. No mundo acelerado de hoje em dia, as fogueiras são pouco práticas ou um luxo ocasional para criar um clima. Quando a luz externa começa a diminuir, só precisamos acionar um interruptor. Podemos iluminar o mundo quanto quisermos e continuar com a vida, preenchendo todas as horas de vigília com ocupações, fazendo coisas. Hoje em dia a vida nos dá pouco tempo para apenas ser, a não ser que ocupemos esse tempo de propósito. Não temos mais uma hora determinada em que precisamos parar o que estamos fazendo porque não

há luz suficiente... não temos aquele momento, todas as noites, de diminuir o ritmo, nos desapegarmos das atividades diurnas. Temos pouquíssimas ocasiões para a mente se acomodar na quietude junto de uma fogueira.

Em vez disso assistimos à televisão no fim do dia, uma pálida energia de fogo eletrônico que nem se compara ao real. Submetemo-nos ao bombardeio constante de sons e imagens que vêm da mente dos outros, que enchem nossa cabeça com informações e trivialidades, aventuras, entusiasmos e desejos de outras pessoas. Assistir à televisão deixa ainda menos espaço para experimentar a quietude. Ela engole tempo, espaço e silêncio, é um sonífero nos atraindo para a passividade desatenta. “Chiclete para os olhos”, como chamou Steve Allen. Os jornais fazem mais ou menos a mesma coisa. Não são ruins em si, mas frequentemente conspiramos para usá-los com o objetivo de nos roubar muitos momentos preciosos em que poderíamos estar vivendo mais plenamente.

No entanto não precisamos sucumbir aos apelos viciantes externos do entretenimento e da distração passional. Podemos desenvolver outros hábitos que nos trazem de volta àquele anseio elementar por calor, quietude e paz interior que existe dentro de nós. Quando nos sentamos com a respiração, por exemplo, é como estar sentados diante do fogo. Observando profundamente a respiração, podemos ver, como nos carvões, brasas e chamas, reflexos da nossa mente dançando. Também é gerado certo calor. E se realmente não estivermos tentando chegar a lugar nenhum e simplesmente nos permitindo estar nesse momento como ele é, podemos tropeçar facilmente – por trás e por dentro do jogo dos nossos pensamentos e sentimentos – numa quietude antiga que, num tempo mais simples, as pessoas experimentavam ao sentar-se junto da fogueira.

Harmonia

Quando entro no estacionamento do hospital, várias centenas de gansos passam no céu. Estão voando alto e não ouço os grasnidos. O que de cara me chama a atenção é que eles obviamente sabem para onde vão. Estão voando para noroeste, e são tantos que a formação se estende ao longe, no leste, onde o sol do início de novembro abraça o horizonte. Enquanto os primeiros passam, fico comovido com a nobreza e a beleza desse grupo resoluto, a ponto de pegar papel e caneta no carro mesmo e capturar o padrão do melhor modo que minha mão pouco hábil e meus olhos são capazes. Bastam riscos rápidos... logo eles terão ido embora.

Centenas seguem formações em V, mas muitos estão em combinações mais complexas. Tudo está em movimento. Suas linhas descem e sobem com graça e harmonia, como um tecido balançando no ar. É claro que estão se comunicando. De algum modo, cada um sabe onde está e tem um lugar nesse padrão complexo que muda constantemente, todos se encaixam.

Sinto-me estranhamente abençoado com sua passagem. Esse momento é um presente. Foi permitido a mim que eu visse e compartilhasse algo que sei que é importante, algo com que não sou agraciado com muita frequência. Em parte por sua característica selvagem, em parte pela harmonia, a ordem e a beleza que esses pássaros encarnam.

Minha experiência habitual do fluir do tempo é suspensa enquanto testemunho sua passagem. O padrão é o que os cientistas chamam de

“caótico”, como as nuvens ou as formas das árvores. Existe ordem, e dentro dela uma desordem embutida, mas que também é organizada. Para mim, agora, é simplesmente a dádiva do fascínio e do assombro. No momento em que chego ao trabalho, a natureza está me mostrando – numa esfera pequena – como as coisas realmente são, lembrando-me quão pouco nós, humanos, sabemos e como apreciamos pouco ou nem chegamos a enxergar a harmonia.

E assim, ao ler o jornal naquela noite, observo que as consequências de desmatar as florestas tropicais das terras altas nas Filipinas não eram aparentes até a chegada do tufão de 1991, quando a terra desnuda, incapaz de reter água, deixou que ela corresse sem controle até as terras baixas num volume quatro vezes maior e afogasse milhares de moradores pobres da região. Como dizem por aí: “Merda acontece.” Existem riscos muito claros em desconsiderar a harmonia das coisas.

A harmonia da natureza está à nossa volta e dentro de nós o tempo todo. Percebê-la é ocasião para grande felicidade; mas frequentemente ela só é apreciada em retrospecto ou em sua ausência. Se tudo vai bem no corpo, ele costuma passar despercebido. A ausência de dor de cabeça não é notícia de primeira página para o seu córtex cerebral. Habilidades como andar, ver, pensar e urinar cuidam de si mesmas, por isso se fundem na paisagem do automatismo e da desatenção. Somente a dor, o medo ou a perda nos acordam e colocam as coisas em foco. Mas nesse ponto é mais difícil enxergar a harmonia, e nós somos apanhados na turbulência que contém – como as corredeiras e cachoeiras – uma ordem de um nível mais difícil e sutil dentro do rio da vida. Como canta Joni Mitchell: “A gente não sabe o que tem até perder...”

Ao sair do carro, faço uma reverência interior para aqueles viajantes, por ungirem o espaço aéreo desse estacionamento necessariamente civilizado de um hospital com uma dose revigorante de selvageria natural.

EXPERIMENTE: Retire o véu da desatenção para perceber a harmonia neste momento. Será que você é capaz de vê-la nas nuvens, no céu, nas pessoas, no clima, na comida, no seu corpo, nesta respiração? Olhe e olhe de novo, aqui mesmo, agora!

De manhã cedo

Mesmo não tendo um trabalho para o qual ir, filhos para alimentar e mandar para a escola ou qualquer outra motivação exterior para levantar cedo, Thoreau costumava acordar bem cedo e tomar banho no riacho ao amanhecer enquanto morava no lago Walden. Fazia isso por uma motivação interior, como uma disciplina espiritual: “Era um exercício religioso, e uma das melhores coisas que eu fiz.”

Em seu conhecido adágio sobre o tema, Benjamin Franklin também exaltou as virtudes de saúde, riqueza e sabedoria obtidas por acordar cedo. Mas ele não dizia isso da boca para fora, pois colocava o próprio conselho em prática.

As virtudes de acordar cedo não têm nada a ver com enfiar mais horas de ocupação e atividade no dia. Pelo contrário. Elas resultam da quietude e da solidão da hora, do potencial desse momento do dia de ser usado para expandir a consciência, contemplar, dedicar um tempo para apenas ser, para deliberadamente não fazer nada. A tranquilidade, a escuridão, o alvorecer, a quietude – tudo isso contribui para tornar o início da manhã um momento especial para a prática da atenção plena.

Acordar cedo ainda tem o valor adicional de fazer seu dia começar bem. Se você puder iniciar o dia com uma base firme na atenção plena e na paz interior, na hora que tiver que começar a fazer coisas é mais provável que suas ações fluam melhor do seu ser. Também é mais provável que você

consiga manter uma atenção robusta, uma calma interior e um equilíbrio mental durante todo o dia do que se tivesse simplesmente pulado da cama e começado a realizar suas tarefas e responsabilidades, por mais prementes e importantes que sejam.

O poder de acordar cedo é tão grande que pode ter um efeito profundo na vida da pessoa, mesmo sem a prática formal da atenção plena. Simplesmente testemunhar o amanhecer todo dia já é em si um chamado a despertar.

Mas eu considero o início da manhã um momento maravilhoso para a meditação formal. Ninguém acordou ainda. A pressa do mundo ainda não começou. Saio da cama e em geral dedico cerca de uma hora a apenas ser, sem fazer nada. Depois de 28 anos, isso não perdeu seus atrativos. Às vezes é difícil acordar, e minha mente ou meu corpo resistem. Mas parte do valor está em levantar ainda assim, sem vontade.

Uma das principais virtudes de ter uma disciplina diária é uma certa transparência com relação aos apelos dos humores transitórios. O compromisso de acordar cedo para meditar se torna independente de você querer ou não fazer isso em alguma manhã específica. A prática nos chama a um paradigma mais elevado: o de lembrar a importância de estar desperto e a facilidade com que podemos recair num padrão de automatismo que carece de consciência e sensibilidade. Simplesmente acordar cedo para praticar o “não fazer” já é um processo de têmpera. Gera calor suficiente para reorganizar nossos átomos, promove um entrelaçamento cristalino e mais forte entre mente e corpo, um entrelaçamento que mantém nossa sinceridade e nos lembra de que existe muito mais na vida do que simplesmente fazer coisas.

Ao se centrar na atenção plena cedo pela manhã, você está lembrando a si mesmo que as coisas sempre mudam, que coisas boas e ruins vêm e vão, e que é possível incorporar uma perspectiva de constância, sabedoria e paz interior ao enfrentar *qualquer* circunstância que se apresente. Fazer a

escolha diária de acordar cedo para praticar é uma representação dessa perspectiva. Às vezes a chamo de minha “rotina”, mas está longe disso. A atenção plena é o oposto da rotina.

Se você está relutante em acordar uma hora antes, pode tentar meia hora, 15 ou mesmo 5 minutos. O que conta é o espírito da coisa. Até mesmo 5 minutos de prática da atenção plena de manhã cedo podem ser valiosos. E o sacrifício de apenas 5 minutos de sono provavelmente será suficiente para fazê-lo perceber como somos apegados ao sono e, portanto, quanta disciplina e determinação são necessárias para arranjar esse tempinho para estarmos acordados sem fazer nada. Afinal de contas, a mente pensante sempre tem a desculpa, aparentemente digna de mérito, de que, como você não estará realizando nada e não existe necessidade real de fazer isso *nesta* manhã específica – e talvez existam motivos reais para não fazer –, por que não aproveitar o sono extra do qual você sabe que precisa agora, e começar amanhã?

Para superar essa oposição totalmente previsível de outros cantos da mente, é necessário, na noite anterior, decidir que vai acordar, não importa o que seu pensamento invente. Este é o sabor da verdadeira intencionalidade e da disciplina interior: você se levanta simplesmente porque se comprometeu consigo mesmo, e faz isso na hora marcada, quer uma parte da sua mente sinta vontade ou não. Depois de um tempo, a disciplina se torna parte de você. É apenas o novo modo como escolheu viver. Não é que você faça o que “deveria”, pois esse compromisso não implica obrigação. Seus valores e suas ações simplesmente mudaram.

Se ainda não estiver pronto para isso (ou mesmo se estiver), você sempre pode usar o minuto em que acorda – não importa a que horas – como um momento de atenção plena, o primeiro do novo dia. Antes mesmo de se mexer, tente entrar em contato com o fato de que sua respiração está se movendo. Sinta seu corpo deitado na cama. Dê uma boa espreguiçada. Pergunte a si mesmo: “Estou acordado agora? Será que eu sei

que a dádiva de um novo dia está sendo dada a mim? Estarei desperto para ele? O que vai acontecer hoje? Neste momento realmente não sei. Mesmo enquanto penso no que preciso fazer, será que posso estar aberto para esse não saber? Sou capaz de ver o dia de hoje como uma aventura? Posso ver como este momento é cheio de possibilidades?”

...

Manhã é quando acordo e existe em mim um amanhecer... Precisamos aprender a despertar novamente e a permanecer despertos, não com ajuda mecânica, mas por uma expectativa infinita do alvorecer, que não nos abandona em nosso sono mais profundo. Não conheço fato mais encorajador do que a capacidade inquestionável do homem para elevar a vida através do esforço consciente. É algo notável ser capaz de pintar um quadro específico, ou esculpir uma estátua, e desse modo produzir alguns objetos belos; porém é muito mais glorioso esculpir e pintar a própria atmosfera e o meio pelo qual enxergamos. Afetar a qualidade do dia, esta é a arte mais elevada.

THOREAU, *Walden*

EXPERIMENTE: Comprometa-se a acordar mais cedo. Simplesmente fazer isso já muda a sua vida. Permita que esse tempo, não importa a duração, seja um momento de ser, um momento para a atenção plena deliberada. Você não quer preencher esse tempo com outra coisa além da consciência. Não precisa repassar na cabeça os compromissos do dia nem viver “antecipadamente”. Esse é um tempo de “não tempo”, de quietude, de

presença, de estar com você mesmo.

Além disso, no momento de acordar, antes de sair da cama, entre em contato com sua respiração, sinta as várias sensações no corpo, observe qualquer pensamento e sentimento que esteja presente, deixe a atenção plena tocar esse momento. Você consegue sentir sua respiração? Consegue perceber o início de cada respiração? Consegue desfrutar do sentimento do ar entrando livremente no seu corpo neste momento? Pergunte a si mesmo: “Estou desperto agora?”

Contato direto

Todos nós levamos conosco ideias e imagens da realidade, frequentemente vindas de outras pessoas ou de cursos que fizemos, livros que lemos, da televisão, do rádio, dos jornais ou da cultura em geral, que nos oferecem um retrato de como as coisas são e do que está acontecendo. Como resultado, frequentemente vemos os nossos pensamentos ou os de outra pessoa, não o que está bem na nossa frente ou dentro de nós. Em geral, nem nos damos ao trabalho de olhar ou verificar como nos sentimos porque achamos que já sabemos e entendemos. Por isso podemos estar fechados para o fascínio e a vitalidade dos novos encontros. Se não tivermos cuidado, podemos até esquecer que o contato direto é possível. Podemos perder o contato com o que é básico e nem ficar sabendo. Podemos viver numa realidade de sonho criada por nós mesmos sem ao menos sentir a perda, o abismo, a distância desnecessária que colocamos entre nós mesmos e a experiência. Não saber pode nos deixar mais pobres espiritual e emocionalmente. Mas algo maravilhoso e especial pode acontecer quando nosso contato com o mundo se torna direto.

Viki Weisskopf, meu mentor e amigo, um físico notável, conta uma história comovente sobre o contato direto:

Há alguns anos fui convidado para fazer uma série de palestras na Universidade do Arizona em Tucson. Fiquei feliz em aceitar porque isso me daria a chance de visitar o

observatório astronômico de Kitts Peak, onde havia um telescópio poderoso que eu sempre quis ver. Pedi que meus anfitriões conseguissem uma visita noturna ao observatório para poder olhar diretamente alguns objetos interessantes pelo telescópio. Mas disseram que seria impossível porque o instrumento era constantemente usado para fotografias e outras atividades de pesquisa. Não havia tempo para simplesmente olhar objetos. Respondi que, nesse caso, eu não poderia fazer as palestras. Alguns dias depois, fui informado de que tudo fora providenciado de acordo com meus desejos. Subimos a montanha de carro numa noite bem clara. As estrelas e a Via Láctea brilhavam intensamente e pareciam tão próximas que quase era possível tocá-las. Entrei na cúpula e disse aos técnicos que controlavam o telescópio ativado por computador que eu queria ver Saturno e várias galáxias. Foi um enorme prazer observar com meus próprios olhos e com a máxima clareza todos os detalhes que antes eu só vira em fotografias. Enquanto olhava tudo aquilo percebi que a sala começou a se encher de gente, e, uma a uma, as pessoas também espiaram pelo telescópio. Disseram-me que todos eram astrônomos ligados ao observatório, mas nunca tinham tido a oportunidade de olhar diretamente para os objetos de suas pesquisas. Só posso esperar que esse encontro tenha feito com que eles percebessem a importância desse contato direto.

VICTOR WEISSKOPF,
The Joy of Insight (A alegria do insight)

EXPERIMENTE: Pense que sua vida é pelo menos tão interessante e milagrosa quanto a lua e as estrelas. O que está impedindo seu contato

direto com a sua vida? O que você pode fazer para mudar isso?

Há mais alguma coisa que você gostaria de me contar?

Obviamente, o contato direto não é de pouca importância no relacionamento entre médico e paciente. Nós nos esforçamos muito para ajudar os alunos de Medicina a entender a topologia dessa paisagem em vez de fugir dela, aterrorizados por envolver seus sentimentos e a necessidade de realmente escutar com empatia, de tratar os pacientes como pessoas, e não somente como quebra-cabeças de doenças e oportunidades para exercer o julgamento e o controle. Inúmeros fatores podem atrapalhar esse contato. Muitos médicos carecem de treinamento formal nessa dimensão da Medicina. Permanecem alheios à importância crucial da atenção e da comunicação eficaz no que chamamos de “atenção à saúde” – mas que frequentemente não passa de “atenção à doença”. E até mesmo a boa “atenção à doença” pode ser tremendamente insuficiente se o sujeito for excluído da equação.

Minha mãe, exasperada com sua incapacidade em encontrar um médico disposto a levar suas preocupações a sério, descreveu como, numa consulta de retorno que ela solicitara porque ainda não estava caminhando bem e sentia muita dor, o cirurgião ortopédico – que havia substituído seu quadril por um artificial – examinou o raio X, comentou que parecia ótimo (“soberbo” foi a palavra que usou) e não fez qualquer tentativa de examinar o quadril e a perna de carne e osso. Ele nem sequer deu ouvidos à sua

queixa até ela insistir muito. E mesmo assim a reclamação teve pouco peso – o raio X bastou para convencê-lo de que ela não deveria estar sentindo dor. Só que estava.

Sem perceber, os médicos podem se esconder atrás de seu ofício, dos instrumentos, dos exames e do vocabulário técnico. Podem se mostrar relutantes em estabelecer um contato muito direto com a pessoa como um todo, um indivíduo dotado de pensamentos e temores, valores, preocupações e questões pessoais – ditos e não ditos. Com frequência, esses profissionais duvidam da própria capacidade de fazer isso, porque esse é um território desconhecido e potencialmente amedrontador. Em parte, pode ser que não estejam acostumados a olhar seus próprios pensamentos e temores, seus valores, preocupações e questões pessoais, de modo que os dos outros podem intimidá-los. E pode ser que achem que não têm tempo para explorar esse potencial ou duvidem que saberiam responder de maneira adequada. Mas o que a maioria dos pacientes pede é que o médico simplesmente os escute e esteja presente, que leve a *pessoa* a sério, não apenas a doença.

Com esse objetivo, ensinamos os estudantes de Medicina, entre outras coisas, a fazer uma pergunta aberta ao final da consulta: “Há mais alguma coisa que você gostaria de me contar?” Nós os encorajamos a fazer uma pausa, longa se for preciso, deixando ao paciente espaço psíquico suficiente para considerar as próprias necessidades e talvez seu verdadeiro motivo de estar ali. Frequentemente, não se dá importância a isso – e às vezes o assunto nem sequer é levantado se o médico não estiver particularmente atento ou estiver com pressa.

Um dia, numa sessão de capacitação para o corpo docente, alguns especialistas de outra instituição estavam descrevendo seu programa de treinamento para entrevista médica que utiliza gravações em vídeo para dar aos alunos um feedback direto sobre seu estilo de consulta. A certa altura eles nos mostraram uma série de vídeos curtos em que figuravam apenas os

alunos fazendo esta última pergunta ao paciente em várias consultas diferentes: “Há mais alguma coisa que você gostaria de me contar?” Antes de assistir a esses vídeos, recebemos a tarefa de observar e depois informar o que estava acontecendo.

Lá pelo terceiro vídeo eu já estava me esforçando ao máximo para não rolar no chão, gargalhando. Para minha surpresa, havia um bom número de rostos inexpressivos, mas alguns dos meus colegas também captaram a situação rapidamente. A mesma coisa estava acontecendo vídeo após vídeo, mas era tão óbvio que ficava difícil enxergar, como algo que estivesse bem debaixo do nosso nariz.

Em quase todos os vídeos, enquanto o aluno falava o que tinha sido instruído a dizer para encerrar a consulta – ou seja, “Há mais alguma coisa que você gostaria de me contar?” –, absolutamente todos estavam perceptivelmente balançando a cabeça de um lado para o outro, transmitindo a mensagem não verbal: “Não, por favor, não me conte mais nada!”

Sua própria autoridade

Quando comecei a trabalhar no hospital, recebi três jalecos brancos com um lindo bordado no bolso: “Dr. Kabat-Zinn / Departamento de Medicina”. Há quinze anos eles estão pendurados atrás da minha porta, sem ser usados.

Para mim, esses jalecos brancos são um símbolo perfeito do que não preciso no meu trabalho. Imagino que sejam bons para os médicos, já que aumentam a aura de autoridade e, com isso, o efeito placebo positivo nos pacientes. A autoridade aumenta mais ainda se houver um estetoscópio pendurado, saindo do bolso, no ângulo exato. Às vezes os jovens médicos, em seu entusiasmo, experimentam fazer isso de um modo ainda melhor, usando-o pendurado no pescoço e nos ombros com uma casualidade estudada.

Mas, para trabalhar na clínica de redução do estresse, o jaleco branco seria um verdadeiro empecilho. Eu já preciso me esforçar um bocado para rebater todas as ideias que as pessoas têm sobre mim, de que sou o “Sr. Relaxamento” ou o “Dr. Está-com-a-vida-resolvida” ou o “Sr. Sabedoria e Compaixão Encarnadas”. O grande objetivo da redução do estresse baseada na atenção plena – e da promoção da saúde em seu sentido mais amplo – é desafiar as pessoas a serem suas próprias autoridades, encorajá-las a isso, a

assumir mais responsabilidade pela própria vida, pelo próprio corpo e pela própria saúde. Gosto de enfatizar que todos nós já somos a autoridade mundial sobre nós mesmos – ou pelo menos poderíamos ser, se começássemos a lidar com as coisas com atenção plena. Boa parte das informações de que cada um de nós precisa para aprender mais sobre si mesmo e sua saúde – informações de que precisamos desesperadamente para crescer, nos curar e fazer escolhas de vida eficazes – já está nas pontas dos nossos dedos, bem debaixo do nosso nariz.

Para participar mais integralmente da nossa própria saúde e do nosso bem-estar, precisamos apenas ouvir com mais atenção e confiar no que ouvimos, confiar nas mensagens que nossa própria vida, nosso próprio corpo, nossa própria mente e nossos próprios sentimentos nos transmitem. Em geral, esse senso de participação e confiança é um ingrediente que falta na Medicina. Nós o chamamos de “mobilizar os recursos interiores do paciente” para a cura – ou simplesmente para lidar melhor com as coisas, para ver com um pouco mais de clareza, ser um pouco mais assertivo, fazer mais perguntas, levar as questões com mais habilidade. Não é um substituto do atendimento médico especializado, mas é um complemento necessário se você deseja levar uma vida realmente saudável – sobretudo em face da doença, da deficiência, dos desafios de saúde e de um sistema de saúde frequentemente alienante, intimidante, insensível e, às vezes, iatrogênico.

Desenvolver uma atitude assim significa ocupar o lugar de autor da própria vida e, portanto, assumir certo nível de autoridade. Para isso, é preciso acreditar em si mesmo. E, infelizmente, lá no fundo, muitos de nós não acreditam.

A indagação consciente pode curar a baixa autoestima pelo simples fato de que uma baixa autoestima é, na verdade, um cálculo

errado, uma percepção equivocada da realidade. Você pode ver isso com muita clareza quando começa a observar o próprio corpo ou apenas a respiração durante a meditação. Você rapidamente se dá conta de que até seu corpo é milagroso. Ele realiza feitos espantosos a todo momento, sem qualquer esforço consciente. Os problemas de estima resultam em grande medida do nosso pensamento, colorido por experiências do passado. Enxergamos apenas nossas deficiências e atribuímos a elas um peso desproporcional. Ao mesmo tempo, não valorizamos todas as nossas qualidades ou simplesmente não conseguimos reconhecê-las. Talvez estejamos presos nas feridas profundas da infância, que ainda sangram, por isso nos esquecemos ou jamais descobrimos que também temos qualidades de ouro. Essas feridas importam, mas também são importantes nossa bondade interior, nosso apreço e nossa gentileza com os outros, a sabedoria do corpo, a capacidade de pensar e de saber o que é o quê. E sabemos bem o que é o quê – muito mais do que gostamos de admitir. Mesmo assim, em vez de enxergar tudo de um jeito equilibrado, frequentemente persistimos no hábito de projetar nos outros que *eles* são pessoas boas e *nós*, não.

Fico contrariado quando projetam isso em mim. Tento rebater essa ideia do modo mais sensato que consigo, esperando que as pessoas vejam o que estão fazendo e entendam que sua energia positiva em relação a *mim* é na verdade *delas*. A positividade é delas mesmas. Essa energia é delas, e elas precisam conservá-la, usá-la e apreciar sua fonte. Por que deveriam abrir mão do próprio poder? Já tenho problemas suficientes...

...

[As pessoas] avaliam a estima que sentem umas pelas outras
segundo o que cada uma tem, não pelo que cada uma é...
Nada pode lhe trazer paz a não ser você mesmo.

RALPH WALDO EMERSON, *A confiança em si*

Aonde quer que você vá, é você que está lá

Já notou que não dá para fugir de nada? Que, mais cedo ou mais tarde, as coisas que você não quer enfrentar e tenta evitar, encobrir ou fingir que não existem acabam alcançando você – sobretudo se tiverem a ver com antigos padrões e medos? A ideia romântica é que, se não está bom aqui, você só precisa ir para lá, e as coisas serão diferentes. Se este emprego não é bom, mude de emprego. Se esta esposa não é boa, mude de esposa. Se esta cidade não é boa, mude de cidade. Se esses filhos são um problema, deixe que outras pessoas cuidem deles. O pensamento por trás de todas essas ideias é que a razão dos seus problemas está fora de você: no lugar, nos outros, nas circunstâncias. Se você mudar de lugar, se as circunstâncias mudarem, tudo vai se encaixar; você poderá começar do zero, ter um novo início.

O problema desse modo de ver é que ele convenientemente ignora o fato de que você carrega sua cabeça, seu coração e o que algumas pessoas chamariam de “carma” aonde quer que vá. Você não pode escapar de si mesmo, por mais que tente. E que motivos teria, além da pura ilusão, para suspeitar que as coisas seriam diferentes ou melhores em outro lugar? Cedo ou tarde, os mesmos problemas viriam à tona se eles de fato decorrem dos seus padrões de visão, pensamento e comportamento. Com muita frequência, nossa vida para de dar certo porque deixamos de nos esforçar para melhorá-la, porque não estamos dispostos a assumir a responsabilidade pelas coisas como elas são e trabalhar as nossas dificuldades. Não entendemos que, na verdade, é possível alcançar a clareza,

a compreensão e a transformação aqui e agora, por mais problemáticas que sejam as circunstâncias. Mas é mais fácil e menos ameaçador para nosso ego projetar a responsabilidade pelos nossos problemas nos outros e no ambiente.

É muito mais fácil encontrar defeitos, culpar, acreditar que só precisamos de uma mudança exterior, de um jeito de escapar das forças que estão no nosso caminho, nos impedindo de crescer, de encontrar a felicidade. Podemos até mesmo nos culpar por tudo e, numa fuga definitiva de qualquer responsabilidade, ir embora achando que fizemos uma confusão enorme na vida e que não há mais conserto. Em qualquer um dos casos, acreditamos que somos incapazes de uma verdadeira mudança e de crescer, que, para poupar os outros de ainda mais dor, precisamos sair de cena.

Os efeitos colaterais dessa maneira de enxergar as coisas estão em toda parte. Olhe para qualquer lugar, e você encontrará relacionamentos partidos, famílias partidas, pessoas partidas – perambulando sem raízes, perdidas, indo de um lugar para outro, de um emprego para outro, de um relacionamento para outro, de uma ideia de salvação para outra, na esperança desesperada de que a pessoa certa, o emprego certo, o lugar certo, o livro certo fará com que tudo melhore. Ou pessoas sentindo-se isoladas, indignas de amor, desesperadas, tendo desistido de procurar e até mesmo de fazer qualquer tentativa, por mais equivocada que seja, de encontrar paz de espírito.

Sozinha, a meditação não torna a pessoa imune a esse padrão de procurar fora de si as respostas e soluções para os próprios problemas. Há quem passe cronicamente de uma técnica a outra, de um mestre a outro, de uma tradição a outra, à procura daquele algo mais, daquele ensinamento especial, daquele relacionamento especial, daquele “barato” que abrirá a porta para o autoconhecimento e a libertação. Mas isso pode se transformar numa grave ilusão, numa busca interminável que é apenas uma desculpa

para não olhar o que está mais perto e que talvez seja mais doloroso. Por medo e pelo anseio de alguém especial que apareça para ajudá-las a enxergar com clareza, as pessoas às vezes estabelecem relacionamentos nada saudáveis de dependência com mestres de meditação, esquecendo que, não importa quanto o professor seja bom, em última instância é você mesmo quem precisa viver o trabalho interior – e esse trabalho sempre vem do tecido da sua própria vida.

Algumas pessoas acabam até fazendo mau uso dos retiros de meditação, como um modo de se manter a certa distância da vida, não como uma grande oportunidade de olhar profundamente para dentro de si mesmas. Num retiro, tudo é fácil. As necessidades básicas da vida são atendidas. O mundo faz sentido. Eu só preciso me sentar e caminhar, estar consciente, permanecer no presente, ter funcionários carinhosos que cozinham para mim e me alimentam, ouvir a grande sabedoria apresentada por pessoas que trabalharam profundamente em si mesmas e alcançaram uma compreensão e uma harmonia consideráveis em sua vida – assim serei transformado, inspirado a viver mais plenamente, a saber como estar no mundo, a ter uma perspectiva melhor dos meus problemas.

Em grande medida, tudo isso é verdade. Bons mestres e os longos períodos de meditação em isolamento num retiro podem ser profundamente valiosos e curativos se estivermos dispostos a olhar para tudo que surgir durante esse tempo. Mas também existe o perigo – ao qual precisamos estar bem atentos – de que os retiros se tornem um afastamento da vida no mundo e que, no final, nossa “transformação” seja apenas superficial. Talvez dure alguns dias, semanas ou meses após o retiro, mas depois voltamos aos mesmos padrões de antes e à falta de clareza nos relacionamentos, à expectativa pelo próximo retiro, pelo próximo grande mestre, pela peregrinação à Ásia ou alguma outra fantasia romântica de que as coisas irão se aprofundar ou se tornar mais claras – e nós seremos uma pessoa melhor.

Esse modo de pensar e ver as coisas é uma armadilha que está por toda parte. A longo prazo, não há como escapar de si mesmo. Apenas a transformação é possível. Não importa se você recorre a drogas ou meditação, álcool ou um resort de luxo, um divórcio ou uma demissão. Nenhuma resolução pode conduzi-lo ao crescimento até que a circunstância atual tenha sido completamente encarada e você esteja aberto para ela com atenção plena, permitindo que a aspereza da própria situação apare as suas arestas. Em outras palavras: você precisa estar disposto a permitir que a própria vida se torne sua mestra.

Esse é o caminho de trabalhar a partir do ponto onde você está, utilizando o que pode encontrar aqui e agora. Então realmente é isso aí: este lugar, este relacionamento, este dilema, este emprego. O desafio da atenção plena é trabalhar com as próprias circunstâncias em que você se encontra – não importa quão desagradáveis, desanimadoras, limitadas, intermináveis e empacadas pareçam – e garantir que você fez tudo ao seu alcance para usar as energias delas para transformar a si mesmo antes de decidir aceitar os prejuízos, desistir e seguir em frente. É bem aqui que o trabalho de verdade precisa acontecer.

Portanto, se você acha que sua prática de meditação é sem graça, que não é boa ou que as condições não são corretas onde você se encontra, se acha que, se estivesse numa caverna nos Himalaias, num mosteiro na Ásia, numa praia nos trópicos ou num retiro em algum cenário natural, as coisas seriam melhores, sua meditação seria mais forte... pense de novo. Quando você for para sua caverna, sua praia ou seu retiro, lá estará você, com a mesma mente, o mesmo corpo, a mesma respiração que já tem aqui. Depois de uns 15 minutos na caverna, você pode se sentir solitário ou querer mais luz, pode acontecer de uma goteira pingar na sua cabeça. Se você estivesse na praia, poderia chover ou fazer frio. Se estivesse num retiro, poderia não gostar dos mestres, da comida ou do quarto. Sempre há algo de que não gostar. Então por que não se entregar e admitir que você pode muito bem

estar em casa onde quer que esteja? Nesse exato momento, você toca o âmago do seu ser e convida a atenção plena para entrar e curá-lo. Se você entender isso – e só então –, a caverna, o mosteiro, a praia, o retiro serão capazes de lhe oferecer sua verdadeira riqueza. Mas todos os outros momentos e lugares também serão.

...

Meu pé escorrega numa laje de pedra estreita: nessa fração de segundo, quando agulhas de medo perfuram o coração e as têmporas, a eternidade se cruza com o tempo presente. Pensamento e ação não são diferentes, e pedra, ar, gelo, sol, medo e eu somos uma coisa só. O emocionante é estender essa percepção aguda aos momentos comuns, à experiência momento a momento do condor e do lobo que, encontrando-se no centro das coisas, não sentem necessidade de nenhum segredo para serem verdadeiros. Neste fôlego que inspiramos agora está o segredo que todos os grandes mestres tentam nos ensinar, aquilo a que um lama se refere como “a precisão, a abertura e a inteligência do presente”. O objetivo da prática da meditação não é a iluminação; é prestar atenção até mesmo nos momentos que não são extraordinários, estar no presente, em nada mais que o presente, e levar essa consciência do *agora* para cada acontecimento da vida comum.

PETER MATTHIESSEN,
The Snow Leopard (O leopardo-das-neves)

Subindo a escada

As oportunidades para praticar a atenção plena na vida cotidiana são abundantes. Subir a escada é uma boa ocasião para mim. Faço isso centenas de vezes por dia quando estou em casa. Geralmente preciso pegar alguma coisa ou falar com alguém no andar de cima, mas meu objetivo de longo prazo é estar no andar de baixo, então frequentemente fico dividido entre dois lugares. Estou subindo apenas para descer depois de ter encontrado o que procurava, de ir ao banheiro ou de fazer qualquer outra coisa.

Assim descubro que sou frequentemente arrastado pela necessidade de estar em outro local, pela próxima coisa que preciso que aconteça ou pelo próximo lugar onde acho que deveria estar. Quando me pego correndo escada acima, em geral de dois em dois degraus, às vezes tenho a presença de espírito de me conter no meio do pique frenético. Tomo consciência de que estou ligeiramente sem fôlego, de que o coração e a mente estão acelerados, de que naquele momento todo o meu ser está sendo impelido por algum propósito apressado que às vezes me escapa quando chego lá em cima.

Quando sou capaz de capturar essa onda de energia na consciência enquanto ainda estou na base da escada ou apenas começando a subir, às vezes diminuo a velocidade – não somente subindo um degrau de cada vez, mas indo realmente devagar, talvez

um ciclo de respiração a cada degrau, lembrando que, na verdade, não preciso ir a lugar nenhum e não preciso pegar nada que não possa esperar o próximo momento, pelo bem de estar totalmente presente neste aqui.

Quando me lembro de fazer isso, estou mais em contato ao longo da subida e mais centrado quando chego ao topo. Também descubro que quase nunca existe uma pressa exterior. Apenas uma pressa interior, geralmente impelida pela impaciência e por um tipo de pensamento ansioso e desatento que pode ser tão sutil a ponto de eu precisar ouvir com atenção para detectá-lo ou tão dominante que quase nada consegue deter seu embalo. Mas, mesmo nesse caso, posso ter consciência dele e das suas consequências, e essa consciência me impede de me perder por completo na turbulência da mente nesses momentos. E, como você pode adivinhar, isso também funciona descendo a escada. Porém, nesse caso, como o embalo da gravidade está a meu favor, diminuir a velocidade é um desafio ainda maior.

EXPERIMENTE: Use ocasiões domésticas comuns e repetitivas como um convite para a prática da atenção plena. Ir até a porta da frente, atender ao telefone, procurar alguém com quem você precisa falar, ir ao banheiro, tirar a roupa lavada de dentro da secadora, abrir a geladeira: todas essas podem ser oportunidades para diminuir a velocidade e estar em contato com cada momento presente. Perceba as sensações interiores que o impelem em direção ao telefone ou à porta ao primeiro toque. Por que seu tempo de reação precisa ser tão rápido a ponto de tirá-lo da vida que você estava vivendo no momento anterior? Será que essas transições podem se tornar mais harmoniosas? Será que você consegue estar mais no lugar onde se encontra, o tempo todo?

Além disso, tente estar presente para coisas como tomar banho ou

comer. Quando você está no chuveiro, está realmente no chuveiro? Sente a água na pele ou está em outro lugar, perdido em pensamentos, deixando totalmente de perceber o chuveiro? Comer é outra ocasião boa para praticar a atenção plena. Você está saboreando a comida? Tem consciência da rapidez, da quantidade, de quando, onde e o que você está comendo? Será que você consegue transformar todo o seu dia, à medida que ele se desenrola, numa grande oportunidade para estar presente ou se trazer de volta ao presente de novo e de novo?

Limpando o fogão ao som de Bobby McFerrin

Posso me perder e ao mesmo tempo me encontrar enquanto limpo o fogão. É uma ótima ocasião, ainda que rara, para a prática da atenção plena. Como não faço isso regularmente, é um tremendo desafio quando preciso fazer, e posso almejar variados níveis de limpeza. Costumo brincar tentando fazer com que o fogão pareça novinho em folha.

Uso uma esponja abrasiva o bastante para tirar a comida grudada se eu esfregar com força suficiente usando bicarbonato de sódio, mas não a ponto de arranhar a superfície. Tiro os queimadores e os cachimbos, até mesmo os botões, e mergulho tudo em água na pia, para cuidar disso no final. Depois esfrego cada centímetro da superfície, às vezes preferindo movimentos circulares, às vezes para trás e para a frente. Tudo depende da localização e da topologia da sujeira. Começo a girar e girar ou fazer vaivém, sentindo o movimento em todo o corpo, não mais tentando limpar o fogão para ficar bonito, apenas movendo, movendo, observando, observando enquanto as coisas mudam lentamente diante dos meus olhos. No fim, enxáguo a superfície com cuidado usando um pano úmido.

Às vezes a música ajuda na experiência. Às vezes prefiro o silêncio para o trabalho. Numa manhã de sábado, uma fita do Bobby

McFerrin estava tocando quando chegou a ocasião de limpar o fogão. Assim, a limpeza se transformou em dança, os encantamentos, os sons, os ritmos e os movimentos do meu corpo se misturando, fundindo-se, sons se desenrolando com o movimento, uma quantidade de sensações no braço, modulações na pressão dos dedos sobre a esponja de acordo com a necessidade, restos grudados de comidas antigas mudando lentamente de forma e desaparecendo, tudo vindo à tona e desaparecendo na consciência junto com a música. Uma grande dança de presença, uma celebração do agora. E, ao final, um fogão limpo. A voz interior que normalmente exige crédito por esse tipo de coisa (“Veja como o fogão está limpo!”) e busca aprovação (“E não é mesmo um ótimo serviço?”) se agita, mas é rapidamente contida numa compreensão mais ampla do que se tornou claro.

Falando em termos de atenção plena, não posso simplesmente afirmar que “eu” limpei o fogão. É mais como se o fogão tivesse se limpado sozinho com a ajuda de Bobby McFerrin, da esponja, do bicarbonato de sódio e do pano, com participações especiais da água quente e de uma série contínua de momentos presentes.

Qual é a minha Tarefa – com T maiúsculo – neste mundo?

“Qual é a minha tarefa no mundo?” é uma pergunta que pode ser bom nos fazermos repetidamente. Caso contrário, podemos acabar fazendo a tarefa de outra pessoa e nem ficar sabendo. E mais: sem sequer saber que a tal outra pessoa pode ser uma fantasia da nossa imaginação e talvez uma prisioneira dela também.

Como criaturas pensantes, embaladas – como todas as formas de vida – em unidades orgánsmicas únicas que chamamos de corpos e, ao mesmo tempo, integradas de modo completo e impessoal na trama da vida que se desenrola incessantemente, temos a capacidade singular de assumir a responsabilidade por nossa contribuição única acerca do que significa estar vivo, pelo menos durante nosso breve momento sob o sol. Mas também temos a capacidade singular de deixar a mente pensante nublar por completo nossa passagem por este mundo. Corremos o risco de jamais perceber nossa singularidade – pelo menos enquanto permanecermos na sombra lançada por nossos hábitos de pensamento e condicionamentos.

Segundo contam, aos 32 anos Buckminster Fuller, o descobridor/inventor da cúpula geodésica, cogitou durante algumas horas a possibilidade de cometer suicídio, numa noite à beira do lago Michigan, depois de uma série de fracassos nos negócios que o deixaram sentindo que havia feito uma besteira tão grande com a própria vida que a melhor

opção seria sair de cena e tornar as coisas mais simples para sua mulher e sua filha. Parecia que tudo que ele havia tocado ou tentado realizar tinha virado poeira, apesar de sua criatividade e sua imaginação incríveis – que só foram reconhecidas mais tarde. Mas, em vez de se matar, Fuller decidiu (talvez devido à sua profunda convicção na unidade e na ordem subjacentes do Universo, do qual ele sabia que era uma parte integrante) viver a partir daquele dia *como se* tivesse morrido naquela noite.

Estando morto, ele não precisaria mais se preocupar com o modo como as coisas aconteciam para ele pessoalmente e estaria livre para viver como representante do Universo. O restante de sua vida seria um presente. Em vez de viver para si mesmo, iria se dedicar a perguntar: “O que, neste planeta [que ele chamava de Espaçonave Terra], precisa ser feito que eu saiba um pouco sobre como fazer e que provavelmente não aconteceria se eu não assumisse essa responsabilidade?” Decidiu que perguntaria isso continuamente e que faria o que lhe viesse à cabeça. Desse modo, trabalhando para a humanidade como empregado do Universo, você consegue modificar seu ambiente e contribuir para ele sendo quem você é, como você é e fazendo o que você faz. Mas não é mais uma questão pessoal. É apenas parte da totalidade do Universo expressando a si mesma.

Raramente questionamos e depois contemplamos com determinação o que nosso coração pede que façamos e sejamos. Gosto de traduzir esses esforços em forma de perguntas: “Qual é a minha Tarefa – com T maiúsculo – neste mundo?”, ou “O que eu aprecio tanto que pagaria para fazer?”. Se faço uma dessas perguntas e não obtenho nenhuma resposta a não ser “não sei”, simplesmente continuo questionando. Se você começar a refletir sobre essas questões aos 20 e poucos anos, quando tiver 35 ou 40, 50 ou 60, pode ser que a própria pergunta já o tenha levado a alguns lugares aonde jamais iria se tivesse meramente seguido as convenções sociais, as expectativas dos seus pais ou, pior ainda, suas próprias crenças e expectativas limitantes.

Você pode começar a fazer essas perguntas a qualquer momento, em qualquer idade. Não há um momento da vida em que isso não teria um efeito profundo sobre sua visão das coisas e sobre as escolhas que faz. Pode levá-lo não a mudar *o que* faz, mas talvez a mudar o modo como vê ou considera o que faz – e talvez a *maneira* como faz. Mas é preciso ser paciente. Leva tempo para cultivar esse modo de estar na vida. O lugar para começar, claro, é exatamente aqui. A melhor hora? Que tal agora?

Você nunca sabe o que vai surgir dessas introspecções. O próprio Fuller gostava de dizer que o que parece estar acontecendo no momento nunca é a história completa do que realmente está ocorrendo. Para a abelha, é o mel que importa. Mas, ao mesmo tempo, a abelha é o veículo da natureza para fazer a polinização das flores. A interconexão é um princípio fundamental da natureza. Nada está isolado. Cada acontecimento se conecta com outros. As coisas estão constantemente se desenrolando em diferentes níveis. Nós é que precisamos perceber as tramas da melhor maneira possível e aprender a seguir nossos fios na tapeçaria da vida com autenticidade e determinação.

Fuller acreditava numa arquitetura inerente à natureza, em que forma e função estão ligados de modo inextricável. Ele acreditava que os modelos básicos da natureza fariam sentido e teriam relevância prática para nossa vida em muitos níveis. Antes de sua morte, estudos de cristalografia por raios X demonstraram que muitos vírus – conjuntos submicroscópicos de macromoléculas nos limites da própria vida – são estruturados segundo os mesmos princípios geodésicos que ele descobriu brincando com poliedros.

Ele não viveu o suficiente para ver, mas, além de todas as outras invenções e ideias seminais, todo um novo campo da química se abriu a partir da imprevista descoberta de compostos de carbono parecidos com bolas de futebol que têm propriedades notáveis e se tornaram conhecidos como Buckminsterfullerenos ou bucky-bolas. Brincando na sua caixa de areia, seguindo seu próprio caminho, as reflexões de Fuller levaram a descobertas e mundos com os quais ele nunca havia sonhado. O mesmo

pode acontecer com as suas. Fuller jamais se considerou alguém especial, mas apenas uma pessoa que gostava de brincar com ideias e formas. Seu lema era: “Se eu consigo entender, qualquer um também consegue.”

...

Insista em você mesmo; jamais imite. Você pode apresentar seu dom a qualquer momento com a força cumulativa do cultivo de toda uma vida; mas do talento tomado de outra pessoa você só tem uma posse extemporânea, pela metade. [...] Faça o que lhe é designado, e nunca será demasiado o que você pode esperar ou ousar.

RALPH WALDO EMERSON, *A confiança em si*

Monte Análogo

“Talvez. Mas, no final das contas, é a montanha que decidirá quem vai escalá-la.”

LÍDER DE ESCALADA NO EVEREST, quando lhe perguntaram se um escalador veterano e mais velho teria chance de chegar ao cume.

Existem montanhas exteriores e interiores. Sua mera presença nos convida a subi-las. Talvez a totalidade do ensinamento de uma montanha seja a de que você carrega a montanha inteira dentro de si, tanto a exterior quanto a interior. E às vezes procura e procura a montanha sem encontrá-la, até que chega a hora em que está suficientemente motivado e preparado para encontrar um caminho – primeiro até a base, depois até o cume. A subida de uma montanha é uma metáfora poderosa para a busca do sentido da vida, a jornada espiritual, o caminho do crescimento, da transformação e do entendimento. As árduas dificuldades que encontramos no caminho representam os próprios desafios dos quais precisamos para nos elevar a outro patamar e, com isso, expandir nossas fronteiras. No final, a vida é a montanha, é o mestre, oferecendo oportunidades perfeitas para o trabalho interior de crescer em força e sabedoria. E temos muito a aprender e crescer quando optamos por trilhar essa jornada. Os riscos são consideráveis e os sacrifícios, espantosos. O resultado é sempre incerto. Em última instância, a

aventura é a escalada em si, não simplesmente alcançar o topo.

Primeiro aprendemos como é na base. Só mais tarde encontramos as encostas e, finalmente, talvez, o topo. Mas você não pode permanecer no topo de uma montanha. A jornada para subir não está completa sem a descida, sem um passo atrás para ver o todo outra vez, ao longe. Mas, ao chegar ao cume, você ganha uma nova perspectiva, que pode mudar para sempre seu modo de ver as coisas.

Numa história maravilhosamente inacabada chamada *O Monte Análogo*, René Daumal certa vez mapeou um trecho dessa aventura interior. A parte que recordo mais nitidamente envolve a regra, no Monte Análogo, de que, antes de subir até o próximo acampamento, você precisa reabastecer o acampamento que está deixando, para quem vier em seguida, e descer a montanha para compartilhar com os outros escaladores o seu conhecimento adquirido, de modo que eles se beneficiem do que você descobriu até o ponto que alcançou na subida.

De certa forma, é isso que qualquer um de nós faz quando ensina. Do melhor modo possível, mostramos aos outros o que vimos até agora. Na melhor das hipóteses, é um relato de progresso, um mapa das nossas experiências, de modo algum a verdade absoluta. E assim a aventura se desenrola. Estamos todos juntos no Monte Análogo. E precisamos da ajuda uns dos outros.

Interconexão

Parece que, desde a infância, sabemos muito bem que tudo está conectado de alguma maneira, que isso acontece porque aquilo aconteceu. Que, para isso acontecer, aquilo precisa acontecer. Basta lembrar todas aquelas histórias antigas, como a da raposa que bebe quase todo o balde de leite enquanto a velha estava catando lenha. Num ataque de raiva, ela corta o rabo da raposa. A raposa pede o rabo de volta, e a velha lhe diz que só irá devolvê-lo se a raposa devolver o leite. Então a raposa vai até a vaca no pasto e lhe pede um pouco de leite. A vaca diz que lhe dará o leite se a raposa lhe trouxer um pouco de capim. Então ela vai até o campo e lhe pede um pouco de capim. O campo diz: “Me traga um pouco d’água.” Assim a raposa vai até o riacho e lhe pede água, e o riacho diz: “Me traga um jarro.” Assim sucessivamente, até que um moleiro, por gentileza e compaixão, dá à raposa alguns grãos para dar à galinha para ganhar o ovo para dar ao mascate para ganhar o colar para dar à donzela para ganhar o jarro para pegar a água... E assim a raposa consegue seu rabo de volta e vai embora feliz. Isso precisa acontecer para aquilo acontecer. Nada vem do nada. Tudo tem antecedentes. Até mesmo a gentileza do moleiro veio de algum lugar.

Ao observar qualquer processo com profundidade, podemos ver que o mesmo se aplica. Sem luz do sol, não há vida. Sem água, não há vida. Sem plantas, não há fotossíntese; sem fotossíntese, não há oxigênio para os animais respirarem. Sem seus pais, não haveria você. Sem caminhões, não há alimento nas cidades. Sem fabricantes de caminhões, não há caminhões.

Sem metalúrgicos, não há aço para os fabricantes. Sem mineração, não há aço para os metalúrgicos. Sem alimento, não há metalúrgicos. Sem chuva, não há comida. Sem luz do sol, não há chuva. Sem as condições para a formação de estrelas e planetas no Universo em formação, não há luz do sol nem Terra. Essas relações não são sempre tão simples e lineares. Em geral, as coisas estão inseridas numa complexa teia de interconexões muito bem equilibradas. Certamente, o que chamamos de vida, de saúde ou de biosfera são complexas interconexões de sistemas, sem ponto de partida absoluto e sem ponto de chegada.

Assim, vemos a futilidade e o perigo de deixar que nosso pensamento transforme qualquer coisa ou circunstância em algo com existência completamente separada, sem levar em conta a interconexão e o fluxo. Tudo está relacionado com todo o resto e, de certa forma, contém todo o resto e ao mesmo tempo está contido por todo o resto. E mais: tudo flui. Estrelas nascem, passam por diferentes estágios e morrem. Os planetas também têm um ritmo de formação e destruição final. Os carros novos já estão a caminho do ferro-velho antes mesmo de saírem da fábrica. Essa consciência poderia verdadeiramente aumentar nossa apreciação da impermanência e nos ajudar a dar mais valor às coisas, às circunstâncias e aos relacionamentos enquanto eles existem. Podemos apreciar mais a vida, as pessoas, a comida, as opiniões, os instantes, se percebermos, ao observar mais profundamente, que tudo com que temos contato nos conecta ao mundo inteiro a cada momento e que as coisas e as outras pessoas, até mesmo os lugares e as circunstâncias, só estão aqui temporariamente. Isso torna o agora muito mais interessante. De fato, isso faz com que o agora seja tudo.

A atenção plena na respiração é um fio em que as contas da experiência, dos nossos pensamentos, sentimentos, emoções, percepções, impulsos, entendimentos e da nossa própria consciência podem ser colocadas. O colar criado é uma coisa nova – na verdade não é uma *coisa*, mas uma nova

forma de ver, uma nova forma de ser, uma nova forma de experimentar que permite uma nova forma de atuar no mundo. Essa nova forma parece conectar o que parece isolado. Mas, na verdade, nada jamais está isolado nem precisa ser reconectado. É a nossa forma de ver que cria e mantém a separação.

Essa nova forma de ver e de ser acolhe os fragmentos da vida e lhes dá um lugar. Ela reverencia cada momento em sua própria totalidade dentro de uma totalidade maior. A prática da atenção plena é simplesmente a descoberta incessante do fio da interconexão. A certa altura, podemos até perceber que não é correto dizer que nós é que estamos fazendo esse colar. É mais como se tomássemos consciência de uma conectividade que já estava aqui o tempo todo. Como se tivéssemos subido até um ponto de observação de onde podemos perceber melhor a plenitude e acalantar na consciência o fluxo dos momentos presentes. O fluxo da respiração e o fluxo dos momentos presentes se interpenetram, contas e fio juntos, gerando algo maior.

...

Um se funde em outro, os grupos se fundem em grupos ecológicos, até o momento em que o que conhecemos como vida encontra e penetra o que chamamos de não vida: craca e rocha, rocha e terra, terra e árvore, árvore e chuva e ar. [...] É estranho que a maior parte dos sentimentos que chamamos de religiosos, a maior parte dos clamores místicos que são uma das reações mais valorizadas, usadas e desejadas da nossa espécie, seja na verdade a compreensão e a tentativa de dizer que o homem está relacionado à coisa inteira, está relacionado inextricavelmente com toda a realidade,

conhecida e incognoscível. Esta é uma coisa simples de dizer, mas esse sentimento profundo criou um Jesus, um Santo Agostinho, um São Francisco, um Roger Bacon, um Charles Darwin e um Einstein. Cada um deles, em seu ritmo e com sua própria voz, descobriu e reafirmou com perplexidade o conhecimento de que todas as coisas são uma só e que uma coisa é todas as coisas – o plâncton, uma fosforescência reluzente no mar, os planetas girando e o Universo se expandido, tudo amarrado pelo fio elástico do tempo.

JOHN STEINBECK e EDWARD F. RICKETTS,
Sea of Cortez (Mar de Cortez)

Não violência – Ahimsa

Em 1973, um amigo voltou depois de vários anos no Nepal e na Índia e me disse: “Se eu não puder fazer nada de útil, pelo menos gostaria de causar o menor mal possível.”

Acho que, se não tiver cuidado, você pode trazer de lugares distantes todo tipo de coisas comunicáveis. Fui infectado pela ideia de *ahimsa* naquele instante, na minha sala, e nunca me esqueci do momento em que isso aconteceu. Eu já tinha ouvido falar sobre isso. A atitude de não violência está no centro da prática do yoga e do juramento de Hipócrates. Era o princípio por trás da revolução de Gandhi e de sua prática pessoal de meditação. Mas havia algo na sinceridade com que meu amigo fez o comentário – junto da incongruência da pessoa que eu achava que conhecia estar dizendo aquilo – que me impressionou. Achei que era uma boa maneira de nos relacionarmos com o mundo e com nós mesmos. Por que *não* tentar viver com o objetivo de causar o menor nível possível de danos e sofrimentos? Se vivêssemos assim, não teríamos os insanos índices de violência que dominam nossa vida e nosso pensamento hoje em dia. E seríamos mais generosos com nós mesmos também, na almofada de meditação e fora dela.

Como qualquer outra visão, a não violência pode ser um princípio fantástico, mas é a vivência que conta. A qualquer momento você pode começar a praticar a gentileza do *ahimsa* com você mesmo e na sua vida, com os outros.

Você acha que às vezes é duro consigo mesmo e se coloca para baixo? Nesse momento lembre-se de *ahimsa*. Observe e desapegue-se.

Você fala dos outros pelas costas? *Ahimsa*.

Você ultrapassa seus limites sem consideração pelo seu corpo e pelo seu bem-estar? *Ahimsa*.

Você causa dor ou sofrimento a outras pessoas? *Ahimsa*. É fácil incluir *ahimsa* no relacionamento com alguém que não o ameaça. O teste está em como você vai se relacionar com uma pessoa ou uma situação quando se sentir ameaçado.

Em última instância, a disposição para causar dor ou sofrimento decorre do medo. A não violência exige que você veja seus próprios temores, que os entenda e os admita. Admiti-los implica assumir a responsabilidade por eles. Assumir a responsabilidade implica não deixar que o medo determine completamente a sua visão ou o seu ponto de vista. Apenas a atenção plena em relação às coisas a que nos apegamos e rejeitamos e a disposição para ficar frente a frente com esses estados mentais, por mais doloroso que isso seja, podem nos liberar desse círculo de sofrimento. Se não são diariamente colocados em prática, os ideais elevados costumam sucumbir ao interesse pessoal.

...

Ahimsa é o atributo da alma e, portanto, deve ser praticado por todo mundo em todas as questões da vida. Se não puder ser praticado em todas as áreas, não tem valor prático.

MAHATMA GANDHI

...

Se você não consegue amar o rei George V, por exemplo, ou Sir Winston Churchill, comece com sua esposa, com seu marido ou com seus filhos. A cada minuto do dia, tente colocar o bem-estar deles em primeiro lugar e o seu em último, deixe o círculo do seu amor se expandir a partir daí. Contanto que você esteja dando o seu melhor, não pode haver fracasso.

MAHATMA GANDHI

Carma

Já ouvi mestres zen dizendo que a prática diária da meditação pode transformar o carma ruim em carma bom. Sempre considerei esse um discurso de venda moralista e esquisito. Demorei anos para entender. Deve ser esse o meu carma.

Carma significa que isto acontece porque aquilo aconteceu. B está ligado de alguma forma a A, todo efeito tem uma causa antecedente, e toda causa tem um efeito que é sua medida e sua consequência – ao menos no nível não quântico. Em geral, quando falamos do carma de alguém, estamos nos referindo à soma total da direção dessa pessoa na vida e ao teor das coisas que ocorrem ao redor dela, provocadas por condições, ações, sentimentos, impressões dos sentidos e desejos antecedentes. Com frequência, o conceito de carma é erroneamente confundido com a ideia de um destino fixo. Na verdade, trata-se mais de um acúmulo de tendências que podem nos trancar em padrões de comportamento específicos, que em si resultam em mais acúmulo de tendências de natureza semelhante. Assim, é fácil nos tornarmos prisioneiros do nosso carma e achar que a causa está sempre em outro lugar – em outras pessoas e em condições fora do nosso controle, jamais dentro de nós mesmos. Porém não é necessário ser um prisioneiro de carmas antigos. É sempre possível mudar o seu carma ou criar um novo. Mas existe apenas um tempo para fazer isso. Será que você consegue adivinhar qual é?

Eis como a atenção plena muda o carma. Quando você se senta para

meditar, não está permitindo que seus impulsos se traduzam em ação. Pelo menos durante esse tempo, você só os está observando. Olhando para eles, rapidamente percebe que todos os impulsos da mente vêm à tona e desaparecem, que eles têm vida própria, que não são você, mas apenas pensamentos, e que você não precisa ser governado por eles. Ao não alimentar os impulsos nem reagir a eles, você diretamente passa a entender a natureza deles como pensamentos. Esse processo na verdade queima os impulsos destrutivos no fogo da concentração, da equanimidade e do “não fazer”. Ao mesmo tempo, as ideias e os impulsos criativos não são mais expulsos pelos impulsos e ideias mais turbulentos e destrutivos. Eles vão sendo alimentados à medida que são percebidos e mantidos na consciência. Assim, a atenção plena pode remodelar os elos na cadeia de ações e consequências e, ao fazer isso, ela nos desacorrenta, nos liberta, nos abre novas direções através dos momentos que chamamos de vida. Sem a atenção plena, facilmente nos deixamos levar pelo ímpeto que vem do passado, sem ter a menor ideia do nosso próprio aprisionamento, sem saída. Nosso dilema, então, parece ser sempre culpa de outra pessoa ou do mundo, de modo que nossos pontos de vista e nossos sentimentos são sempre justificados. O momento presente nunca é um novo começo, porque vivemos impedindo que ele se torne isso.

De que outro modo explicar, por exemplo, a observação muito comum de que duas pessoas que passaram toda a vida adulta juntas, tiveram filhos juntas e até certo ponto experimentaram o sucesso em suas respectivas áreas num grau que geralmente não é alcançado podem, nos últimos anos, quando deveriam estar aproveitando os frutos do trabalho, culpar uma à outra por tornar a vida infeliz e por se sentir isolada, presa num pesadelo, tão maltratada e vítima de tantos abusos que a raiva e a dor se tornam o tecido do dia a dia? Carma. De uma forma ou de outra, você vê isso repetidamente em relacionamentos que azedaram ou que careceram de algo fundamental desde o início, algo cuja ausência atrai a tristeza, a amargura e

a mágoa. Mais cedo ou mais tarde, vamos colher o que plantamos. Pratique a raiva e o isolamento num relacionamento durante quarenta anos e você terminará prisioneiro da raiva e do isolamento. Não é uma grande surpresa. Tampouco é razoável atribuir a culpa a alguém.

Em última instância, é nossa falta de atenção que nos aprisiona. Aperfeiçoamos nossa capacidade de nos manter fora de contato com o pleno alcance das nossas possibilidades e ficamos cada vez mais presos aos hábitos cultivados durante uma vida inteira, hábitos de não ver e apenas reagir e culpar.

Trabalhando em prisões, vi bem de perto os resultados do carma “ruim” – embora fora dos muros não seja nem um pouco diferente. Todo prisioneiro tem uma história sobre como uma coisa levou a outra. Afinal de contas, assim são todas as histórias. Uma coisa leva a outra. Muitos nem sabem o que aconteceu com eles, o que deu errado. Em geral, é uma longa cadeia de eventos que começa com os pais e a família, a cultura das ruas, pobreza e violência, o erro de confiar em pessoas em quem não se deveria confiar, a busca de dinheiro fácil ou a tentativa de aliviar a dor e embotar os sentidos com álcool e outras substâncias que turvam a mente e o corpo. As drogas fazem isso, mas a história, a privação e o bloqueio no desenvolvimento também fazem. Essas coisas distorcem pensamentos e sentimentos, ações e valores, deixando pouco espaço para a pessoa modular ou mesmo reconhecer os impulsos e desejos nocivos, cruéis, destrutivos e autodestrutivos.

E assim, num dado momento – no ponto ao qual todos os seus outros momentos levaram –, sem perceber, você pode “perder a cabeça”, cometer um ato irreversível e então conhecer as incontáveis maneiras pelas quais isso vai modelar os momentos futuros. Tudo tem consequências, quer saibamos ou não, quer sejamos “apanhados” pela polícia ou não. Somos sempre apanhados. Apanhados no carma da ação. Construimos nossas prisões diariamente. Por um lado, meus amigos na prisão fizeram as

escolhas deles, sabendo ou não. Por outro, eles não tiveram escolha. Nunca souberam que a escolha estava ali. Mais uma vez, encontramos o que os budistas chamam de “inconsciência”, ou ignorância. É a ignorância de como os impulsos não examinados, sobretudo aqueles coloridos pela ganância ou pelo ódio, por mais justificados, racionalizados ou legais que sejam, podem distorcer nossa mente e nossa vida. Esses estados mentais afetam a todos nós, às vezes de modo grandioso e radical, mas frequentemente por caminhos mais sutis. Todos podemos ser aprisionados pelo desejo incessante, por uma mente nublada por ideias e opiniões às quais se agarra como se fossem verdades.

Se esperamos mudar nosso carma, precisamos parar de fazer acontecerem coisas que turvam a mente e o corpo e colorem cada ação. Isso não significa fazer boas ações. Significa saber quem você é e saber que você não é o seu carma, qualquer que seja ele neste momento. Significa se alinhar com o modo como as coisas são. Enxergar com clareza.

Por onde começar? Por que não com sua própria mente? Afinal de contas, ela é o instrumento pelo qual todos os seus pensamentos e sentimentos, impulsos e percepções são traduzidos em ações no mundo. Quando você interrompe a atividade exterior por algum tempo e pratica ficar imóvel, bem ali, naquele momento, com a decisão de estar sentado, já está rompendo o fluxo do carma antigo e criando um carma inteiramente novo e mais saudável. Aí está a raiz da mudança, o ponto de virada de uma vida bem vivida.

O mero ato de parar, de alimentar momentos de “não fazer”, de simplesmente observar, coloca você numa condição totalmente diferente com relação ao futuro. Por quê? Porque somente estando totalmente presente neste momento, qualquer momento futuro pode ser de maior compreensão, clareza e bondade, menos dominado pelo medo ou pela mágoa e mais pela dignidade e a aceitação. Só o que acontece agora acontece mais tarde. Se não houver atenção plena, equanimidade ou

compaixão agora, na nossa única oportunidade para entrar em contato com essas potencialidades e nutrir a nós mesmos, qual é a probabilidade de elas aparecerem magicamente mais tarde, em situações de estresse ou dificuldade extrema?

...

A ideia de que a alma irá se juntar ao extático
só porque o corpo está apodrecendo...
isso é tudo fantasia.
O que é encontrado agora é encontrado depois.

KABIR

Plenitude e unidade

Quando estamos em contato com a percepção de que somos completos, sentimo-nos em unidade com tudo. Quando nos sentimos em unidade com tudo, sentimo-nos completos.

Sentados ou deitados, imóveis, a qualquer momento podemos nos reconectar com o corpo, transcendê-lo, nos fundir com a respiração, com o Universo, experimentar a nós mesmos como um todo, envoltos em todos cada vez maiores. Um gostinho de interconectividade traz uma profunda sensação de pertencimento, de sermos uma parte íntima das coisas, de nos sentirmos em casa onde quer que estejamos. Podemos sentir esse gosto e nos maravilhar diante de uma antiquíssima atemporalidade para além do nascimento e da morte, e simultaneamente experimentar a fugaz brevidade desta vida enquanto passamos por ela, a impermanência de nossas ligações com o corpo, com este momento, uns com os outros. Conhecendo nossa plenitude diretamente na prática da meditação, podemos nos surpreender aceitando as coisas como elas são, em um aprofundamento do entendimento e da compaixão, uma diminuição da angústia e do desespero.

Plenitude é a raiz de tudo que significam as palavras *saúde*, *cura* e *sagrado* na nossa cultura. Quando percebemos nossa plenitude

intrínseca, realmente não há lugar aonde ir nem nada a fazer. Assim estamos livres para escolher um caminho. A quietude se torna disponível no fazer e no “não fazer”. Nós a encontramos dentro de nós mesmos o tempo todo, e quando a tocamos, quando sentimos seu gosto, quando a ouvimos, o corpo não pode deixar de tocá-la, de senti-la, de ouvi-la também, e com isso se entregar. E a mente também passa a ouvir e conhecer ao menos um momento de paz. Abertos e receptivos, encontramos equilíbrio e harmonia aqui mesmo, todo o espaço contido neste lugar, todos os momentos contidos neste momento.

...

Os homens comuns odeiam a solidão.
Mas o mestre a usa,
abraçando a solitude, percebendo
que ele e todo o Universo são um só.

LAO TSÉ, *Tao Te Ching*

...

A paz alcança a alma dos homens
quando eles percebem sua unidade com o Universo.

ALCE NEGRO

...

Sidarta ouviu. Agora estava escutando com atenção, completamente absorto, vazio, assimilando tudo. Sentiu que agora havia aprendido completamente a arte da escuta. Frequentemente ouvira tudo isso antes, todas essas vozes numerosas no rio, mas hoje elas pareciam diferentes. Não conseguia mais distinguir as diversas vozes: a voz alegre da voz que chorava, a voz infantil da voz adulta. Todas pertenciam umas às outras: o lamento dos que anseiam, o riso dos sábios, o grito de indignação e o gemido dos agonizantes. Todas estavam entrelaçadas e ligadas, entremeadas de mil maneiras. E todas as vozes, todos os objetivos, todos os prazeres, todo o bem e o mal, tudo isso junto era o mundo. Tudo isso junto era o fluxo de acontecimentos, a música da vida. Quando Sidarta ouvia atentamente esse rio, essa canção de mil vozes, quando não ouvia a tristeza ou o riso, quando não ligava a alma a nenhuma voz específica e absorvia tudo em seu Eu, mas ouvia tudo isso, o todo, a unidade – então a grande canção de mil vozes consistia em uma única palavra.

HERMANN HESSE, *Sidarta*

...

O necessário é aprender de novo, observar e descobrir por nós mesmos o significado da plenitude.

DAVID BOHM, *Totalidade e a ordem implicada*

• • •

Sou grande; contendo multidões.

WALT WHITMAN, *Folhas de Relva*

Individualidade e especificidade

A plenitude experimentada em primeira mão não pode ser tirânica, pois é infinita em sua diversidade e se vê espelhada e embutida em cada particularidade, como a rede de Indra, a deidade hindu, um símbolo do Universo, que tem joias em todos os vértices, cada uma capturando os reflexos de toda a rede e, assim, contendo o todo. Algumas pessoas desejariam que cultuássemos a unidade de modo uniforme, usando a *ideia* de unidade, em vez de um encontro contínuo com ela, para achatar todas as diferenças, como um rolo compressor. Mas é nas qualidades únicas disto e daquilo, em sua individualidade e suas propriedades particulares – em sua individualidade e sua especificidade, por assim dizer – que residem toda a poesia e toda a arte, toda a ciência e toda a vida, todo o fascínio, toda a graça e riqueza.

Todos os rostos se parecem uns com os outros, no entanto vemos com enorme facilidade, em cada um deles, uma singularidade, uma individualidade, uma identidade. Com que profundidade valorizamos essas diferenças! O oceano é um todo, mas tem ondas incontáveis, cada qual diferente de todas as outras; tem correntes, cada qual única, sempre mudando; o fundo do mar é uma paisagem própria, diferente em toda parte; o mesmo acontece com o litoral. A atmosfera é um todo, mas suas correntes têm assinaturas únicas, apesar de serem apenas vento. A vida na Terra é um todo, mas se expressa em corpos únicos sujeitos ao tempo, microscópicos ou visíveis, vegetais ou animais, extintos ou vivos. Portanto

não pode existir um único lugar onde estar. Não pode existir um único modo de ser, um único modo de praticar, um único modo de aprender, um único modo de amar, um único modo de crescer ou se curar, um único modo de viver, um único modo de sentir, uma única coisa a saber ou ser sabida. As particularidades têm importância.

...

O Chapim

O Chapim

Saltita perto de mim.

THOREAU

...

O homem que colhia rabanetes
apontou o caminho
com um rabanete.

ISSA

...

Lago antigo,

a rã mergulha...
splash.

BASHÔ

...

Meia-noite. Sem ondas,
sem vento, o barco vazio
está inundado de luar.

DOGEN

Sacou?

O que é isso?

O espírito da indagação é fundamental para viver com atenção plena. Indagar não é somente um modo de resolver problemas; é um modo de garantir que você está em contato com o mistério fundamental da própria vida e da nossa presença aqui. Quem sou eu? Para onde vou? O que significa ser? O que significa ser... homem, mulher, criança, pai ou mãe, estudante, trabalhador, chefe, detento, sem-teto? Qual é o meu carma? Onde estou agora? Qual é o meu caminho? Qual é a minha Tarefa – com T maiúsculo – no mundo?

Indagar não significa procurar respostas – sobretudo respostas rápidas que resultam do pensamento superficial. Significa perguntar sem a expectativa de respostas, apenas ponderar a pergunta, carregar a pergunta com você, deixá-la se infiltrar, borbulhar, cozinhar, amadurecer, entrar e sair da consciência, como todo o resto entra e sai dela.

Você não precisa estar imóvel para indagar. A indagação e a atenção plena podem acontecer simultaneamente no desenrolar da sua vida cotidiana. De fato, a indagação e a atenção plena são uma coisa só vindo de direções diferentes. Você pode ponderar “O que eu sou?”, “O que é isso?”, “Aonde estou indo?”, ou “Qual é a minha tarefa?” enquanto está consertando o carro, caminhando até o trabalho, lavando a louça, ouvindo sua filha cantar numa noite estrelada de primavera ou procurando emprego.

Problemas de todas as formas e tamanhos surgem na vida o tempo todo. Eles podem ser triviais ou profundos e esmagadores. O desafio é enfrentá-los com indagação, no espírito da atenção plena. Isso significa perguntar: “O que é este pensamento, este sentimento, este dilema?”, “Como vou lidar com isso?” Ou mesmo: “Estou disposto a lidar com isso ou ao menos admiti-lo?”

O primeiro passo é admitir que *existe* um problema, ou seja, que existe algum tipo de pressão, tensão ou desarmonia. Pode demorar 40 ou 50 anos para ao menos chegarmos perto de admitir a existência de alguns dos maiores demônios que carregamos. Mas talvez isso também não seja problema. Não existe um cronograma para a indagação. É como uma panela na prateleira. Ela está pronta para cozinhar sempre que você estiver pronto para pegá-la, colocar alguma coisa dentro e aquecê-la no fogão.

Indagar significa fazer perguntas repetidamente. Será que temos coragem de olhar para alguma coisa – qualquer coisa – e indagar: o que é isso? O que está acontecendo? Isso envolve olhar profundamente para o que quer que seja por um período prolongado, questionando, questionando: O que é isso? O que está errado? O que está na raiz do problema? Qual é a evidência? Quais são as conexões? Como seria uma solução feliz? Questionar, questionar, questionar, questionar continuamente.

Indagar não é tanto pensar em respostas – embora a indagação produza muitos pensamentos que parecem respostas. Na verdade, indagar envolve apenas ouvir o pensamento que seu questionamento evoca, como se você estivesse sentado à margem do rio dos seus próprios pensamentos, ouvindo a água passar por cima e ao redor das pedras, ouvindo, ouvindo e observando uma folha ou um graveto ocasional que passa.

Euismo

O verdadeiro valor de um ser humano é determinado principalmente pela medida e pelo sentido em que ele alcançou a libertação do eu.

ALBERT EINSTEIN, *Como vejo o mundo*

“Eu”, “mim” e “meu” são produtos do nosso pensamento. Meu amigo Larry Rosenberg, do Centro de Meditação Cambridge Insight, chama isso de “euismo”, aquela tendência inevitável e incorrigível de construir um “eu”, um “mim” e um “meu” a partir de quase tudo e quase toda situação, e depois agir no mundo a partir dessa perspectiva limitada que é, acima de tudo, uma fantasia e um mecanismo de defesa. Quase não há um momento sequer em que isso não aconteça, mas trata-se de uma parte tão integral do tecido da vida diária que esse fato passa completamente despercebido, assim como o peixe não tem conhecimento da água por estar o tempo todo imerso nela. Você pode perceber isso com facilidade se estiver meditando em silêncio ou apenas vivendo um segmento de 5 minutos da sua vida. A partir de praticamente qualquer momento e experiência, nossa mente pensante constrói “meu” momento, “minha” experiência, “meu” filho, “minha” fome, “meu” desejo, “minha” opinião, “meu” modo, “minha” autoridade, “meu” futuro, “meu” conhecimento, “meu” corpo, “minha” mente, “minha” casa, “minha” terra, “minha” ideia, “meus” sentimentos,

“meu” carro, “meu” problema.

Se você observar esse processo de euismo com atenção e indagação prolongadas, verá que o que chamamos de “eu” é, na verdade, uma construção mental – e que esse eu quase nunca é permanente. Se você procurar lá no fundo um eu estável, indivisível, o “você” básico que está na base da “sua” experiência, provavelmente não encontrará nada, a não ser mais pensamentos. Você pode dizer que você é o seu nome, mas isso não é acertado. Seu nome é apenas um rótulo. O mesmo vale para sua idade, seu gênero, suas opiniões e assim por diante. Nada disso é fundamental a quem você é.

Quando você indaga desse modo, indo o mais fundo que puder ao seguir o fio de quem você é e do que você é, quase certamente descobrirá que não existe um local sólido onde pousar. Se você perguntar “Quem é o eu que está perguntando quem sou eu?”, em última instância chegará a um “Não sei”. O “eu” aparece somente como um constructo que é conhecido por seus atributos – nenhum dos quais, vistos separadamente ou juntos, realmente compõe a totalidade da pessoa. Além disso, ele tem a tendência de se dissolver e se reconstruir continuamente, quase que a todo momento. Também tem uma forte tendência a se sentir diminuído, pequeno, inseguro e indeciso, já que sua existência é demasiadamente tênue. Isso só torna muito pior a tirania e o sofrimento associados à falta de consciência de quanto estamos presos em “eu”, “mim” e “meu”.

E existe o problema das forças externas. O “eu” tende a se sentir bem quando as circunstâncias externas favorecem sua crença na própria bondade e a se sentir mal quando encontra críticas, dificuldades e o que ele percebe como obstáculos e derrotas. Aqui talvez esteja uma das melhores explicações para a baixa autoestima de muitas pessoas. Não estamos realmente familiarizados com esse caráter de construção do nosso processo de identidade. Isso facilmente nos leva a perder o equilíbrio e a nos sentir vulneráveis e irrelevantes quando nossa necessidade de aprovação ou de nos

sentir importantes não é apoiada e reforçada. E assim permanecemos buscando continuamente a estabilidade interior em recompensas exteriores, em posses materiais e nas pessoas que nos amam. Desse modo, mantemos nosso eu autoconstituído. Mas, apesar de toda essa atividade autogeradora, pode não haver nenhuma sensação de estabilidade duradoura em nosso ser nem de calma em nossa mente. Os budistas poderiam dizer que isso acontece porque, para começo de conversa, não existe um “eu” separado, apenas o processo contínuo de autoconstrução, ou “euismo”. Se pudéssemos reconhecer esse processo como um hábito arraigado e então dar a nós mesmos permissão para tirar um dia de folga, para parar de tentar tanto ser “alguém” e em vez disso apenas experimentar o ser, talvez fôssemos muito mais felizes e mais relaxados.

Aliás, isso não significa que “você precisa ser alguém antes de ser ninguém”, uma das grandes distorções “Nova Era” da prática da meditação, sugerindo que você precisa ter um robusto senso de individualidade antes de explorar o vazio do “não eu”. “Não eu” não quer dizer ser um zé-ninguém. Na verdade, significa que tudo é interdependente e que não existe um “você” básico, isolado e independente. Você só é “você” em relação a todos os outros acontecimentos e forças do mundo – inclusive seus pais, sua infância, seus pensamentos e sentimentos, eventos exteriores, o tempo, e assim por diante. Além disso, independentemente de qualquer coisa, você já é alguém. Você é quem você já é. Mas não é o seu nome, sua idade, sua infância, suas crenças, seus temores. Essas coisas fazem parte, mas não são a totalidade de quem você é.

Assim, quando falamos em não se esforçar tanto para ser “alguém” e em vez disso experimentar apenas ser, diretamente, isso significa que você parte do ponto onde se encontra e trabalha com o que tem aqui. Meditar não é tentar se tornar um zé-ninguém, um zumbi contemplativo, incapaz de viver no mundo real e de enfrentar problemas reais. É ver as coisas como são, sem as distorções dos nossos processos de pensamento. Parte disso é

perceber que tudo está interconectado e que, embora nossa sensação convencional de “ter” um eu seja útil em muitos sentidos, esse eu não é absolutamente real, sólido ou permanente. Portanto, se você parar de tentar se tornar mais do que é por medo de ser menos do que é, quem você realmente é será muito mais leve e feliz – e alguém mais fácil de se conviver também.

Podemos começar levando as coisas um pouco menos para o lado pessoal. Quando algo acontecer, tente ver o ocorrido sem pensar primeiro em si mesmo, só para variar. Talvez a coisa simplesmente tenha acontecido. Talvez não tivesse a ver com você. Observe sua mente nessas horas. Ela está entrando numa de “eu” isso, “meu” aquilo? Pergunte a si mesmo: “Quem sou eu?” ou “O que é esse ‘eu’ que diz ser dono de alguma coisa?”

A própria consciência pode ajudar a equilibrar o euismo e reduzir seu impacto. Perceba também que o eu é impermanente. Qualquer coisa a que você tenta se agarrar e que tem a ver com você mesmo lhe escapa. Não tem solidez porque está constantemente mudando, se desfazendo e sendo reconstruída de novo, sempre de modo ligeiramente diferente, dependendo das circunstâncias. Isso transforma o senso de individualidade naquilo que chamam de “atrator estranho” na teoria do caos, um padrão que incorpora ordem, mas ao mesmo tempo é imprevisivelmente desordenado. Jamais se repete. Sempre que você olha, ele está ligeiramente diferente.

A natureza ilusória de um eu concreto, permanente e imutável é uma observação tremendamente otimista. Significa que você pode parar de se levar tanto a sério e se libertar da pressão causada pela sensação de que os detalhes da sua vida pessoal são fundamentais para o funcionamento do Universo. Ao reconhecer e abrir mão dos impulsos do euismo, deixamos um pouco mais de espaço para o Universo fazer as coisas acontecerem. Como estamos incorporados no Universo e participamos do seu desenrolar, ele cederá diante de demasiadas atividades autocentradas, autoindulgentes, autocríticas, inseguras e ansiosas da nossa parte e tomará as devidas

providências para que o mundo dos sonhos do nosso pensamento euísta possa ser visto e sentido como algo real até demais.

Raiva

O olhar de desespero absoluto e a súplica silenciosa para eu não ficar com raiva, desenhada no rosto de 11 anos da minha filha Naushon enquanto saio do carro diante da casa da amiga dela numa manhã de domingo, penetra minha consciência, mas não tão completamente a ponto de conter a irritação e a raiva que ela vê surgir em mim – e que ela teme que possa provocar um escândalo e deixá-la constrangida. Nesse momento, já me deixei levar longe demais e não consigo me deter, embora mais tarde desejasse ter feito isso. Desejei que seu olhar tivesse me obrigado a parar naquele momento, me tocado, me virado para ver o que realmente importava: que ela sente que pode contar comigo e confiar em mim, que não teme que eu vá traí-la ou deixá-la envergonhada em sua sensibilidade social nascente. Mas nesse momento estou chateado demais por ter sido manipulado pela amiga dela – que deveria estar pronta numa determinada hora e não está – para apreciar completamente o problema da minha filha.

Sou dominado por uma crise de indignação justificada. Meu “eu” não quer ser deixado esperando, não quer que se aproveitem dele. Garanto a ela que não vou fazer escândalo, mas também quero falar sobre isso agora porque estou me sentindo usado. Faço indagações matinais, tingidas pela chateação, à mãe dela, sonolenta; depois espero, morrendo de raiva, durante um tempo que acaba sendo surpreendentemente curto.

E depois a questão se dissolveu. Mas não na minha memória, que ainda carrega – e espero que carregue sempre – o olhar no rosto da minha filha

que eu não pude decifrar com rapidez suficiente para estar totalmente presente para ela. Se eu tivesse podido, a raiva teria morrido ali mesmo, naquele instante.

Pagamos um alto preço por ficar presos à visão estreita de que estamos “certos”. Meu humor passageiro é muito menos importante para mim do que a confiança dela. Sem cuidado e consciência, os estados de espírito mesquinhos podem dominar o momento. Isso acontece o tempo todo. A dor coletiva que causamos aos outros e a nós mesmos sangra nossa alma. Por mais que seja difícil admitir, especialmente quando falamos de nós mesmos, nos entregamos demais à raiva tingida pelo eu.

Lições da comida de gato

Odeio encontrar pratos com restos de comida de gato na pia da cozinha, junto dos nossos. Não sei bem por que isso me irrita tanto, mas o fato é que irrita. Talvez seja porque eu não tive um animal de estimação quando era criança. Ou talvez eu ache que é uma ameaça à saúde pública (você sabe, vírus e coisa e tal). Quando opto por limpar as tigelas dos gatos, primeiro lavo toda a nossa louça, depois os potes deles. De qualquer modo, não gosto quando encontro os pratos dos gatos sujos na pia – e reajo imediatamente.

Primeiro fico com raiva. Depois a raiva se torna mais pessoal, e eu me pego direcionando-a para quem eu acho que é o culpado – geralmente minha mulher, Myla. Fico magoado por ela não respeitar meus sentimentos. Já disse a ela incontáveis vezes que não gosto, que acho repugnante. Também já pedi, com a maior educação do mundo, para não fazer isso. Mas ela, vira e mexe, faz mesmo assim. Ela acha que é besteira minha, uma mania, e quando está sem tempo simplesmente deixa os pratos dos gatos dentro da pia.

Minha descoberta de comida de gato na pia pode rapidamente se tornar uma discussão acalorada, principalmente porque estou zangado, magoado e, acima de tudo, justificado na “minha” raiva, na “minha” mágoa, porque sei que “eu” estou certo. A comida de gato não deveria estar na pia! Mas quando está, o euismo da minha parte pode ficar bem forte.

Recentemente venho notando que não tenho ficado tão abalado por

causa disso. Não tentei especificamente mudar o modo como lido com a questão. Ainda penso o mesmo em relação à comida de gato, mas de alguma forma estou vendo a coisa toda de um jeito diferente, com maior consciência e muito mais senso de humor. Para começo de conversa, quando isso acontece – e ainda acontece com uma frequência irritante –, descubro que estou ciente da minha reação no momento em que ela surge, então olho para ela. “É isso aí”, lembro a mim mesmo.

Observo a raiva começando a crescer dentro de mim. Por acaso ela é precedida de um leve sentimento de repulsa. Depois noto que um sentimento de traição – que não é tão leve – começa a se agitar. Alguém na minha família não respeitou o *meu* pedido, e *eu* estou levando isso muito para o lado pessoal. Afinal de contas, meus sentimentos contam na família, não é?

Comecei a experimentar com minhas reações na pia da cozinha observando-as atentamente, sem agir a partir delas. Posso dizer que o sentimento inicial de repulsa não é tão ruim. Se eu ficar com ele, respirar com ele e me permitir simplesmente senti-lo, ele vai embora em um ou dois segundos. Também notei que é o sentimento de traição, de ser frustrado nos meus desejos, que me deixa muito mais furioso do que a própria comida de gato. Assim descubro que a fonte da minha raiva não é realmente a comida de gato. É sentir que não estou sendo ouvido e respeitado. Muito diferente da comida do gato. Arrá!

Então lembro que minha mulher e meus filhos veem tudo isso de um jeito muito diferente. Eles acham que estou fazendo uma tempestade em copo d’água e que, ainda que tentem respeitar meus desejos quando isso parece razoável, em algumas ocasiões não parece, e eles simplesmente fazem o que lhes pedi que não fizessem, talvez sem nem ao menos pensar em mim.

Por isso parei de levar a questão para o lado pessoal. Quando realmente não quero comida de gato na pia, arregaço as mangas e lavo a louça

imediatamente. Caso contrário, simplesmente deixo tudo lá e vou embora. Não temos mais brigas por causa disso. Na verdade, ultimamente me pego sorrindo quando encontro as tigelas dos gatos na pia. Afinal de contas, elas me ensinaram muito.

EXPERIMENTE: Observe suas reações em situações que o deixam irritado ou com raiva. Perceba como o simples fato de falar que alguma coisa “faz” você ficar com raiva já entrega seu poder aos outros. Essas ocasiões são boas oportunidades para experimentar a atenção plena como uma panela em que você pode colocar todos os seus sentimentos e simplesmente estar com eles, deixando-os cozinhar lentamente, lembrando-se de que não precisa fazer nada com eles naquele momento, que eles ficarão mais cozidos, mais elaborados, mais facilmente digeríveis e compreensíveis simplesmente mantendo-os na panela da atenção plena.

Observe como seus sentimentos são criações da maneira como sua mente vê as coisas e que essa visão talvez não seja completa. Você é capaz de permitir que esteja tudo bem e que esse estado de coisas não torne você certo ou errado? Você é capaz de ser paciente e corajoso o bastante para colocar emoções cada vez mais fortes na panela e simplesmente estar com elas e deixá-las cozinhar, em vez de projetá-las para fora e obrigar o mundo a ser como quer que ele seja agora? Você é capaz de ver como essa prática pode levá-lo a se conhecer de novas formas e a se livrar de visões antigas, gastas e limitantes?

A criação dos filhos como prática

Eu comecei a meditar quando tinha 20 e poucos anos. Naquela época eu tinha alguma flexibilidade de tempo e podia ir periodicamente a retiros de meditação que duravam dez dias ou duas semanas. Esses retiros eram planejados de forma a que os participantes pudessem dedicar cada dia, desde o amanhecer até tarde da noite, apenas a ficar sentados ou caminhar com atenção plena, intercalando com algumas poucas refeições vegetarianas muito fartas, tudo em silêncio. Nesse trabalho interior éramos apoiados por excelentes mestres de meditação, que faziam palestras inspiradoras à noite para nos ajudar a aprofundar e ampliar a prática e nos recebiam de vez em quando em entrevistas individuais para verificar como iam as coisas.

Eu adorava esses retiros porque me permitiam colocar em suspenso tudo o mais na vida, ir a um lugar agradável e tranquilo no campo, ser bem tratado e, por um tempo, levar uma vida contemplativa extremamente simplificada, onde o único real objetivo era praticar, praticar, praticar.

Não que isso fosse fácil, veja bem. Havia muita dor física por ficar sentado imóvel por tantas horas, e isso não era nada em comparação com a dor emocional que às vezes vinha à tona quando a mente e o corpo ficavam mais imóveis e menos ocupados.

Quando minha mulher e eu decidimos ter filhos, eu soube que precisaria abrir mão dos retiros, pelo menos por algum tempo. Disse a mim

mesmo que poderia voltar ao cenário contemplativo quando meus filhos estivessem crescidos o suficiente para não precisarem de mim por perto o tempo todo. Havia um certo toque romântico na fantasia de retornar à vida monástica na velhice. A perspectiva de abrir mão daqueles retiros, ou de pelo menos reduzi-los significativamente, não me incomodou muito porque, por mais que eu os valorizasse, tinha concluído que poderia enxergar a paternidade como um retiro de meditação: um retiro que teria a maior parte das características importantes dos retiros a que eu deixaria de ir – a não ser pelo silêncio e a simplicidade.

Eu via a coisa da seguinte maneira: você pode enxergar cada bebê como um pequeno Buda ou um mestre zen, o mestre particular de atenção plena que caiu de paraquedas na sua vida, cuja presença e cujas ações com certeza vão tirá-lo do sério e desafiar cada crença e cada limite que você antes possuía, lhe oferecendo oportunidades contínuas de perceber onde estava se agarrando a alguma coisa e se desapegar. Para cada filho, o retiro seria de *pelo menos* dezoito anos, praticamente sem tempo de licença por bom comportamento. A programação do retiro seria implacável e exigiria contínuos atos de altruísmo e amor-bondade. Minha vida, que até aquele momento consistira basicamente em cuidar das minhas necessidades e dos meus desejos pessoais – algo perfeitamente normal para uma pessoa solteira e jovem –, ia mudar por completo. Tornar-me pai seria, sem dúvida, a maior transformação da minha vida adulta até então. Fazer isso direito exigiria uma grande clareza de visão e o maior desapego a que já havia me desafiado.

Para começo de conversa, os bebês solicitam e exigem atenção constante. Suas necessidades precisam ser atendidas segundo a programação deles, não a nossa, e todos os dias, não só quando a gente está com vontade. Mais importante: para prosperar e crescer, os bebês e as crianças precisam da nossa presença por inteiro. Precisam ser abraçados – quanto mais, melhor –, precisam que andemos com eles, cantemos para

eles, brinquemos com eles, precisam ser balançados, reconfortados, às vezes alimentados durante a noite ou de madrugada quando você está esgotado, exausto e só quer dormir, ou quando tem obrigações e responsabilidades prementes em outro lugar. As necessidades profundas e sempre mutáveis das crianças são oportunidades perfeitas para os pais estarem totalmente presentes, sem operar no piloto automático, de se relacionar de maneira consciente, e não mecânica, de sentir o ser de cada criança e deixar que sua vibração, sua vitalidade e sua pureza estimulem as nossas. Eu senti que ser pai era nada menos do que uma oportunidade perfeita para aprofundar a atenção plena se eu pudesse deixar que os filhos e a família se tornassem meus mestres, e de me lembrar de reconhecer e escutar com atenção as lições de vida que chegariam rápida e furiosamente.

Como qualquer retiro longo, houve períodos fáceis e difíceis, momentos maravilhosos e ao mesmo tempo dolorosos. O tempo todo, a decisão de enxergar tudo isso como um retiro de meditação e respeitar as crianças e a situação familiar como se fossem meus mestres provou repetidamente sua primazia e seu valor. Criar uma criança é um trabalho de alta pressão. Nos primeiros anos, parece um emprego em horário integral para umas dez pessoas, e em geral são apenas duas, ou só uma, para fazer tudo, sem nenhum manual para orientar o que e como fazer. É o trabalho mais difícil de se fazer bem, e na maior parte do tempo a gente nem sabe se está fazendo bem – e nem mesmo o que isso significa. E não temos praticamente nenhuma preparação nem treino para ser pai ou mãe, apenas o treinamento durante o trabalho, de momento a momento, à medida que as coisas vão se desenrolando.

No início existem pouquíssimas e preciosas oportunidades de folga. O emprego exige que estejamos continuamente envolvidos. E as crianças estão sempre testando os nossos limites para aprender sobre o mundo e descobrir quem elas são. E mais: à medida que crescem e se desenvolvem, elas mudam. Nem bem você descobriu como se relacionar com uma situação,

elas superam isso e se tornam algo que você nunca viu antes. Você precisa estar continuamente atento e presente de modo a não permanecer com uma visão das coisas que não tem mais sentido. E, claro, no mundo da parentalidade não existem respostas prontas nem fórmulas fáceis de como fazer as coisas do jeito “certo”. Isso significa que você está quase sempre em situações criativas e desafiadoras – e ao mesmo tempo diante de um monte de tarefas repetitivas que você faz de novo, de novo e de novo.

E a coisa fica mais desafiadora à medida que as crianças crescem e desenvolvem ideias próprias e vontades. Uma coisa é cuidar da necessidade de bebês, que são muito simples, afinal de contas, especialmente antes de falarem, muito bonitinhos e adoráveis. Outra coisa é enxergar com clareza e reagir com eficácia e alguma dose de sabedoria e equilíbrio (afinal de contas, *você é o adulto*) quando há um choque contínuo de vontades com as crianças mais velhas, que nem sempre são tão bonitinhas, que podem discutir o tempo todo, implicar umas com as outras implacavelmente, brigar, rebelar-se, recusar-se a escutar, se meter em situações sociais em que precisam da sua orientação, mas não estão abertas a isso. Resumindo: cujas necessidades exigem uma energia constante que o deixa com pouco tempo para si mesmo. A lista de situações em que sua equanimidade e sua clareza serão colocadas em xeque e você irá se pegar “perdendo a cabeça” é interminável. Simplesmente não há como escapar, não há como se esconder, nenhuma dissimulação que seja boa para eles ou para você. Seus filhos enxergarão tudo por dentro e de perto: suas fraquezas, idiossincrasias, verrugas e sardas, suas deficiências, suas incoerências e seus fracassos.

Essas provações não são impedimentos para a criação dos filhos ou para a prática da atenção plena. Elas *são* a prática, se você conseguir se lembrar de ver a coisa desse modo. Caso contrário, sua vida como pai ou mãe pode se tornar um fardo muito longo e insatisfatório, em que sua falta de força e de clareza de propósito pode levá-lo a esquecer de reverenciar ou mesmo ver a bondade intrínseca nos seus filhos e em si mesmo. Os filhos podem

facilmente ficar magoados e se sentir diminuídos se tiverem uma infância que consistentemente deixa de reverenciar de maneira adequada suas necessidades e sua beleza interior. As mágoas só criarão ainda mais problemas para eles e para a família, problemas de autoconfiança e autoestima, de comunicação e de desenvolvimento, problemas que não desaparecem sozinhos à medida que as crianças crescem – e, pelo contrário, costumam ficar cada vez maiores. E, como pais, podemos não estar suficientemente abertos para perceber os sinais dessa mágoa e entrar em ação para curá-la, porque, em grande parte, ela pode ter surgido através de nossas próprias mãos ou de nossa falta de atenção. Além disso, pode ser algo sutil, facilmente negado ou atribuível a outras causas, nos eximindo, na nossa cabeça, de uma responsabilidade que pode ser realmente nossa.

É óbvio que, com toda essa energia voltada para fora, de vez em quando tem que haver alguma fonte de energia voltada para dentro, para nutrir e revigorar os pais, caso contrário o próprio processo não será sustentável por muito tempo. De onde essa energia pode vir? Só consigo pensar em duas fontes: o apoio *exterior* – de seu companheiro ou companheira, de outros familiares, amigos, babás, e assim por diante; de fazer outras coisas que você ame, pelo menos ocasionalmente – e o apoio *interior* – que você pode conseguir com a prática da meditação formal se for capaz de arranjar ao menos um pouquinho de tempo para a quietude, para apenas ser, para apenas estar sentado ou fazer uma prática de yoga, para se nutrir como você precisa.

Eu medito de manhã cedo porque não há outra hora em que tudo esteja silencioso em casa e ninguém esteja exigindo minha atenção, mas também porque, com o trabalho e outras obrigações, se eu não fizer a prática nessa hora, mais tarde posso estar cansado ou ocupado demais para isso. Além do mais, acho que praticar de manhã cedo dá o tom para o dia inteiro. É um lembrete e uma afirmação do que realmente importa e estabelece a base para a atenção plena se derramar naturalmente por outros aspectos do dia.

Mas, quando estávamos com bebês em casa, até mesmo o início da manhã podia ser ocupado. Não dava para se agarrar demais a nada, porque tudo que decidíamos fazer, mesmo se tivéssemos planejado perfeitamente, era sempre interrompido ou simplesmente arruinado. Nossos bebês dormiam muito pouco. Sempre pareciam ficar despertos até tarde e acordar cedo, especialmente se eu estivesse meditando. Pareciam sentir quando eu estava acordado e acordavam também. Em alguns dias eu precisava despertar às 4 da madrugada para conseguir me sentar para meditar um pouco ou praticar yoga. Em outras ocasiões, estava simplesmente exausto demais para me dar ao trabalho e achava que o sono valia mais. E às vezes eu simplesmente me sentava com o bebê no colo e deixava que ele decidisse quanto tempo a meditação duraria. Eles adoravam ficar enrolados no cobertor, apenas com a cabeça para fora, e frequentemente permaneciam imóveis durante muito tempo enquanto eu acompanhava não a minha, mas a nossa respiração.

Naqueles dias eu sentia intensamente – e ainda sinto – que uma consciência do meu corpo, da minha respiração e do nosso contato íntimo enquanto eu os segurava os ajudava a sentir a calma e explorar a quietude e os sentimentos de aceitação. E o relaxamento deles, que era muito maior e mais puro do que o meu porque a mente deles não estava cheia de pensamentos e preocupações de adulto, me ajudava a ficar mais calmo, relaxado e presente. Quando já andavam, eu praticava yoga com eles subindo pelo meu corpo ou pendurados em mim. Brincando no chão, descobríamos espontaneamente novas posturas de yoga para dois corpos, coisas que podíamos fazer juntos. Assim, esse jogo corporal quase sempre não verbal, consciente, era uma fonte tremenda de diversão e alegria para mim como pai e uma fonte de profunda conexão que compartilhávamos.

Quanto mais as crianças crescem, mais difícil fica nos lembrarmos de que elas ainda são mestres zen domésticos. Os desafios para manter a atenção plena, para não reagir, para olhar claramente para minhas próprias

reações normais e exageradas e para admitir quando estou errado parecem aumentar à medida que tenho cada vez menos voz ativa na vida deles. Antigas gravações da minha própria criação parecem vir à tona com o volume no máximo antes que eu saiba o que está acontecendo. Questões arquetípicas masculinas, sobre meu papel na família, autoridade legítima e ilegítima, como reafirmar meu poder, quão confortável me sinto em casa, relacionamentos interpessoais entre indivíduos de idades e estágios muito diferentes e suas necessidades muitas vezes em conflito. Todo dia é um novo desafio. Frequentemente tudo isso é esmagador e às vezes bastante solitário. A gente sente os abismos se alargando e reconhece a importância da distância para o desenvolvimento psíquico saudável e as explorações saudáveis; mas o afastamento, por mais saudável que possa ser, também dói. Às vezes me esqueço do que significa ser adulto e fico preso em comportamentos infantis. Rapidinho as crianças me colocam em meu devido lugar e me despertam de novo se minha atenção plena não estiver à altura da tarefa naquele momento.

A criação dos filhos e a vida familiar podem ser um campo perfeito para a prática da atenção plena – mas não são para quem tem coração fraco, para os egoístas e preguiçosos nem para os românticos incorrigíveis. Nossos filhos são um espelho que nos força a olhar para nós mesmos. Se você puder aprender com o que observa, talvez tenha chance de continuar crescendo.

...

Uma vez que é aceita a compreensão de que, mesmo entre os seres humanos mais próximos, continuam a existir distâncias infinitas, uma maravilhosa vida lado a lado pode crescer se eles forem capazes de amar a distância que torna possível a cada um enxergar o outro inteiro contra o céu.

...

O alcance da plenitude exige uma aposta de todo o nosso ser.
Nada menos do que isso será suficiente; não pode haver
condições mais fáceis, substitutos nem meios-termos.

C. G. JUNG

EXPERIMENTE: Se você é pai, mãe, avô ou avó, tente ver as crianças como seus mestres. Observe-as em silêncio de vez em quando. Ouça-as com mais atenção. Leia sua linguagem corporal. Avalie a autoestima delas observando como se portam, o que desenham, o que veem, como se comportam. Quais são as necessidades delas neste momento? A esta hora do dia? Neste estágio da vida? Pergunte a si mesmo: “Como posso ajudá-las neste momento?” Depois siga o que seu coração mandar. E lembre: conselho é provavelmente a última coisa útil na maioria das situações, a não ser que seja o momento exato para isso – e você é muito sensível ao timing e ao enquadramento de cada situação. Simplesmente estar centrado, totalmente presente, aberto e disponível já é um grande presente para elas. E um abraço com atenção plena também não faz mal.

A criação dos filhos II

Obviamente, você é o maior mestre na vida dos seus filhos, assim como eles são os seus, e o seu modo de assumir esse papel fará uma grande diferença na vida deles e na sua também. Eu vejo a criação dos filhos como uma espécie de guarda temporária. Se pensamos neles como “nossos” filhos ou “meus” filhos e começamos a nos relacionar com eles como se fossem posses que moldamos e controlamos com o objetivo de satisfazer nossas necessidades, estamos numa grande enrascada. Gostando ou não, os filhos sempre serão seres independentes, mas precisam de muito amor e orientação para alcançar a humanidade plena. Um guardião ou guia adequado precisa de sabedoria e paciência em abundância para passar à geração seguinte o que é mais importante. Algumas pessoas – inclusive eu – precisam de atenção plena praticamente constante, além dos instintos básicos de incentivo, amor e bondade, para fazer bem esse serviço, protegendo os filhos à medida que eles desenvolvem seus pontos fortes, suas visões e habilidades para se mover pelos caminhos que mais tarde explorarão integralmente por conta própria.

Algumas pessoas que consideram a meditação valiosa para a própria vida sentem uma enorme tentação de ensinar os filhos a meditar. Isso pode ser um grande erro. Para mim, o melhor modo de compartilhar sabedoria, meditação ou qualquer outra coisa com os filhos, sobretudo quando são pequenos, é através do exemplo, através da própria vivência, é incorporar na sua vida o que você mais quer compartilhar – e ficar de boca fechada.

Quanto mais você falar sobre meditação, exaltar suas qualidades ou insistir que seus filhos façam as coisas de determinado jeito, mais risco estará correndo de afastá-los da prática pelo resto da vida. Eles sentirão a agressividade por trás da imposição de determinadas crenças que são apenas suas, que não são a verdade deles. Também perceberão que você se agarra a seu ponto de vista. Eles saberão que esse caminho não é o deles, que é apenas seu. E, conforme forem crescendo, também passarão a detectar qualquer sinal de hipocrisia e de distância entre o que está sendo professado e o que é vivido.

Se você for devotado à sua prática de meditação, eles saberão e verão isso, e irão aceitar o fato tranquilamente, como parte da vida, como uma atividade normal. Algumas vezes podem até ser levados a imitar você, como acontece com a maioria das coisas que os pais fazem. A questão é que a motivação para aprender a meditar e a praticar deve partir deles e ser buscada por eles apenas enquanto o interesse se mantiver.

O verdadeiro ensinamento é quase totalmente não verbal. Às vezes meus filhos praticam yoga comigo porque me veem fazendo. Mas na maior parte do tempo eles têm coisas mais importantes a fazer e não se interessam. O mesmo vale para a prática da meditação sentada. Mas eles sabem que eu medito. Têm alguma ideia do que é e sabem que é algo que eu valorizo e pratico. E quando querem, sabem como se sentar para meditar por terem se sentado comigo quando eram pequenos.

Se você pratica, descobrirá certas ocasiões em que pode ser sensato fazer recomendações meditativas para seus filhos. Essas sugestões podem “funcionar” ou não na hora, mas são como sementes plantadas. Boas ocasiões são quando seus filhos estão sentindo dor ou medo ou têm dificuldade para dormir. Sem ser autoritário ou insistente, você pode sugerir que eles entrem em contato com a própria respiração, diminuam seu ritmo, flutuem nas ondas em um barquinho, observem o medo ou a dor, visualizem imagens ou cores, usem a imaginação para “brincar” com a

situação. Depois lembre a eles que essas coisas são apenas imagens na mente, como filmes; que eles podem mudar o filme, o pensamento, a imagem, a cor, e às vezes se sentir melhor mais rapidamente e reassumir o controle.

Isso funciona bem com crianças pequenas, mas elas podem ficar com vergonha ou achar que é bobagem quando estão por volta dos 6 ou 7 anos. Isso também passa, e em algumas ocasiões elas se tornam receptivas de novo. De qualquer modo, você plantou as sementes que sugerem que existem maneiras interiores de trabalhar o medo e a dor, e as crianças frequentemente voltarão a esse conhecimento conforme forem ficando mais velhas. Saberão, por experiência própria, que são mais do que apenas sentimentos e pensamentos e que podem se relacionar com essas coisas de maneiras que lhes oferecem mais opções para participar e influenciar no resultado das situações; que só porque a mente dos outros está agitada e fora de rumo, não quer dizer que a deles também precise estar.

Algumas armadilhas no caminho

Se você segue o caminho de uma vida inteira da prática da atenção plena, o maior obstáculo potencial durante a jornada, sem dúvida, será sua mente pensante.

Por exemplo: de vez em quando você pode pensar que está chegando a algum lugar, sobretudo se tiver alguns momentos satisfatórios que transcendem tudo o que experimentou antes. Então pode começar a pensar – talvez até a dizer – que alcançou algum objetivo, que a prática de meditação “funciona”. O ego quer reivindicar o crédito por esse sentimento ou entendimento especial, qualquer que seja. Assim que isso acontece, você não está mais curtindo a meditação – mas apenas a promoção de uma ideia. É fácil se deixar levar por isso e começar a usar a prática de meditação como um apoio para a sua vaidade.

Assim que se deixa dominar por esse ponto de vista, você para de enxergar com clareza. Até mesmo um insight de clareza, quando é reivindicado por esse tipo de pensamento egoísta, fica rapidamente obscurecido e perde a autenticidade. Então você precisa lembrar a si mesmo que todas as colorações de “eu”, “mim” e “meu” são apenas correntes de pensamento que podem levá-lo para longe do seu próprio coração e da pureza da experiência direta. Esse lembrete

mantém a prática viva nos momentos em que mais precisamos dela e estamos mais propensos a traí-la. Ele nos mantém olhando lá no fundo, no espírito da indagação e da curiosidade genuína, e perguntando constantemente: “O que é isso?”, “O que é isso?”

Ou talvez, ocasionalmente, você pode achar que não está chegando a lugar nenhum com a prática da meditação. Nada que você quer que aconteça aconteceu. Existe um sentimento de ranço, um tédio. Aqui, de novo, o problema é o pensamento. Não há nada de errado com os sentimentos de tédio, de não chegar a lugar nenhum, assim como não há nada de errado em sentir que você está chegando a algum lugar. E, de fato, sua prática pode estar dando sinais de que está ficando mais profunda e robusta. A armadilha é quando você infla essas experiências ou pensamentos e começa a acreditar que eles são especiais. É quando você se agarra à experiência que a prática fica suspensa, e junto com ela o seu desenvolvimento.

EXPERIMENTE: Sempre que se pegar pensando que está chegando ou não a algum lugar, pode ser útil perguntar coisas como: “Aonde eu deveria chegar?”; “Quem deveria chegar a onde quer que seja?”, “Por que é menos válido observar e aceitar alguns estados mentais do que outros?”; “Estou convidando a atenção plena para cada momento ou cedendo a uma repetição desatenta das formas da prática da meditação, confundindo a forma com a essência?”; “Estou usando a meditação como uma técnica?”

Essas perguntas podem ajudar você a atravessar esses momentos em que os sentimentos egoístas, os hábitos desatentos e emoções fortes dominam sua prática. Elas podem trazê-lo rapidamente de volta ao frescor e à beleza de cada momento como ele é. Talvez você tenha esquecido, ou não tenha entendido bem, que a meditação na verdade é a única atividade humana em que você não está tentando chegar a lugar nenhum, em que simplesmente

se permite estar onde e como já está. Esse é um remédio amargo de tomar quando você não gosta do que está acontecendo ou do ponto em que você se encontra, mas é nessas ocasiões que mais vale a pena tomá-lo.

A atenção plena é espiritual?

Se você procurar no dicionário a palavra “espírito”, verá que ela vem do latim *spirare*, que significa “respirar”. O ar entrando é a inspiração; o ar saindo é a expiração. Daí decorrem todas as associações do espírito com o sopro de vida, energia vital, consciência, alma, frequentemente enquadrados como dons divinos que nos foram concedidos e, portanto, como um aspecto do sagrado, do numinoso, do inefável. No sentido mais profundo, a própria respiração é a suprema dádiva do espírito. Mas, como vimos, a profundidade e o alcance de suas virtudes podem permanecer desconhecidos enquanto nossa atenção estiver absorvida em outro lugar. O trabalho da atenção plena é despertar para a vitalidade em cada momento. Quando estamos despertos, tudo inspira. Nada está excluído do domínio do espírito.

Evito ao máximo usar a palavra “espiritual”. Não acho útil, necessário nem adequado usá-la em meu trabalho no hospital, que tem o intuito de trazer a atenção plena para o ramo principal da Medicina e dos serviços de saúde, assim como em outros locais em que trabalhamos, como em nossa clínica multiétnica de redução do estresse, em prisões, escolas e com organizações profissionais e atletas. Também não acho a palavra “espiritual” particularmente adequada para o modo como abordo o trabalho de aguçar e aprofundar minha própria prática de meditação.

Porém nada disso impede que a meditação seja vista fundamentalmente como uma “prática espiritual”. É só que me incomodam as conotações

imprecisas, incompletas e frequentemente equivocadas que acompanham essa palavra. A meditação pode ser um caminho profundo para o nosso desenvolvimento, para refinar nossas percepções, nossas visões e nossa consciência. Mas, para mim, o vocabulário da espiritualidade cria mais problemas práticos do que soluções.

Algumas pessoas se referem à meditação como uma “disciplina da consciência”. Prefiro essa formulação à expressão “prática espiritual”, porque a palavra “espiritual” evoca conotações muito diferentes em diferentes pessoas. Todas essas conotações estão inevitavelmente entrelaçadas em sistemas de crenças e expectativas inconscientes que a maioria de nós reluta em examinar e que podem facilmente nos impedir de nos desenvolvermos ou mesmo de escutar que o crescimento genuíno é possível.

Às vezes, as pessoas me abordam no hospital e dizem que o tempo que passaram na clínica de redução do estresse foi a experiência mais espiritual que já tiveram. Fico feliz por elas se sentirem assim, porque isso resulta diretamente de sua experiência com a prática da meditação, não de alguma teoria, ideologia ou sistema de crenças. Geralmente acho que sei o que elas querem dizer; mas também sei que estão tentando traduzir em palavras uma experiência interior que, em última instância, está além dos rótulos. Mas minha maior esperança é que, qualquer que tenha sido a experiência ou o insight, isso continue vivo nelas, crie raízes, cresça. Com sorte, elas ouvirem dizer que a prática não tem a ver com chegar aonde quer que seja, nem mesmo a experiências espirituais agradáveis ou profundas. Espero que elas entendam que a atenção plena está além de todo pensamento, positivo ou não, que o aqui e agora é o palco em que esse trabalho se desenrola continuamente.

O conceito de espiritualidade pode estreitar nosso pensamento, em vez de expandi-lo. É muito comum que algumas coisas sejam consideradas espirituais e outras não. A ciência é espiritual? Ser mãe ou pai é espiritual?

Os cães são espirituais? O corpo é espiritual? A mente é espiritual? Dar à luz? Comer? Pintar, tocar música, dar um passeio ou olhar uma flor? Respirar é espiritual? Escalar uma montanha? Obviamente tudo depende de como você encara, de como você mantém tudo isso na consciência.

A atenção plena permite que tudo brilhe com a luminosidade que a palavra “espiritual” deveria conotar. Einstein falava “daquele sentimento religioso cósmico” que ele vivenciava contemplando a ordem inerente ao Universo físico. A grande geneticista Barbara McClintock, cuja pesquisa foi ignorada e desdenhada por seus colegas do sexo masculino durante muito tempo até ela finalmente ser reconhecida aos 80 anos com um Prêmio Nobel, falava de “um sentimento do organismo” em seus esforços para desvendar e entender as complexidades da genética do milho. Talvez, em última instância, “espiritual” signifique simplesmente uma experiência direta da totalidade e da interconectividade, a visão de que a individualidade e a totalidade estão entrelaçadas, que nada está separado ou “fora”. Se você enxerga as coisas desse modo, tudo se torna espiritual em seu sentido mais profundo. Fazer ciência é espiritual. Lavar a louça também. O que conta é a experiência interior. E para isso você precisa estar presente. Todo o resto é mero pensamento.

Ao mesmo tempo, você precisa estar atento à tendência a enganar a si mesmo, aos pensamentos ilusórios, à grandiosidade, à vaidade e aos impulsos de exploração e crueldade direcionados a outros seres. Em todas as épocas, muitos males foram provocados por pessoas ligadas a uma única visão da “verdade” espiritual. E muitos outros foram provocados por pessoas que se escondem atrás do manto da espiritualidade e estão dispostas a prejudicar os outros para alimentar seus próprios apetites.

Além disso, para os ouvidos atentos, nossas ideias de espiritualidade soam frequentemente como algo do tipo “sou mais santo do que você”. Visões estreitas e literais do espírito costumam colocá-lo acima do domínio “rude”, “poluído” e “iludido” do corpo, da mente e da matéria. Caindo

nessas visões, as pessoas podem usar suas ideias de espiritualidade para fugir da vida.

De uma perspectiva mitológica, a noção de espírito tem uma qualidade ascendente, como observam James Hillman e outros proponentes da psicologia arquetípica. Sua energia simboliza a ascensão, a subida acima das qualidades terrenas deste mundo para um mundo não material, preenchido por luz e radiância, um mundo que está para além dos pares de opostos, onde tudo se funde em unicidade, nirvana, unidade cósmica. Mas, ainda que, sem dúvida, a unidade seja uma experiência humana muito rara, ela não é o fim da história. Com muita frequência ela se compõe meramente de nove partes de pensamento positivo (mas, mesmo assim, pensamento) e uma parte de experiência direta. A busca pela unidade espiritual, sobretudo na juventude, costuma ser motivada pela ingenuidade e por um anseio romântico de transcender a dor, o sofrimento e as responsabilidades deste mundo feito de individualidade e especificidade, que inclui o úmido e o escuro.

A *ideia* de transcendência pode ser uma ótima fuga, um combustível perfeito para a ilusão. Por isso a tradição budista, especialmente o zen, enfatiza a volta completa, retornando ao que é ordinário e corriqueiro, o que eles chamam de “estar livre e à vontade no mercado”. Isso significa estar com os pés no chão *em qualquer lugar*, em qualquer circunstância, nem acima nem abaixo, simplesmente presente, *totalmente* presente. Os praticantes do zen têm um ditado irreverente e maravilhosamente provocador: “Se você encontrar o Buda, mate-o.” Isso significa apenas que qualquer ligação conceitual com o Buda ou com a iluminação estão muito longe do alvo.

Perceba que a imagem da montanha que usamos na meditação da montanha não é meramente da altura do pico, muito acima da “baixeza” da vida cotidiana. Também é das fundações, da base, enraizada na rocha, disposta a permanecer sentada, presente a todas as condições – à névoa, à

chuva, à neve, ao frio ou, em termos da mente, à depressão, à angústia, à confusão, à dor e ao sofrimento.

Os estudiosos da psique nos lembram que a rocha é símbolo da *alma*, não do *espírito*. Sua direção é para baixo. A jornada da alma é uma descida simbólica, uma ida ao subterrâneo. A água também simboliza a alma, incorporando o elemento de descida, como na meditação do lago, empoçando nos lugares mais baixos, aninhada na rocha, escura e misteriosa, receptiva, frequentemente fria e úmida.

O sentimento da alma está enraizado na multiplicidade, não na unidade, fundada na complexidade e na ambiguidade, na individualidade e na especificidade. As histórias da alma são histórias de busca, são sobre arriscar a vida, suportar a escuridão e encontrar sombras, ficar enterrado no subterrâneo ou embaixo d'água, estar perdido e às vezes confuso. E mesmo assim perseverar. Ao perseverar, em última instância entramos em contato com nosso próprio ouro, com o que há de melhor em nós, à medida que emergimos da escuridão e da tristeza submersa que mais temíamos, mas que, ainda assim, enfrentamos. Esse ouro sempre esteve ali, mas precisava ser redescoberto através dessa descida para a escuridão e o sofrimento. Isso é nosso – ainda que ninguém mais veja, às vezes nem nós mesmos.

Em todas as culturas, os contos de fadas são, em sua maioria, histórias sobre a alma, não sobre o espírito. O anão é uma figura da alma, como vimos em “A água da vida”. Cinderela é uma história da alma. O arquétipo ali são as cinzas, como observou Robert Bly em “João de Ferro”. Você (sim, porque todas essas histórias são sobre você) é mantido *para baixo*, abaixo, nas cinzas, perto do forno, centrado mas também sofrendo, a própria beleza interior despercebida e explorada. Durante esse tempo, por dentro, está acontecendo algo novo, um amadurecimento, uma metamorfose, uma *têmpera*, que culmina no surgimento de um ser humano totalmente desenvolvido, radiante e dourado, mas também sensato em relação ao funcionamento do mundo, não mais um agente passivo e ingênuo. O ser

humano totalmente desenvolvido personifica a unidade de alma e espírito, do que está em cima e do que está embaixo, do material e do não material.

A prática da meditação é em si um espelho dessa jornada de crescimento e desenvolvimento. Ela também nos leva para baixo e para cima, exige que encaremos, e até mesmo aceitemos, a dor e a escuridão, assim como a alegria e a luz. Ela nos lembra de usarmos o que quer que apareça e qualquer lugar onde nos encontremos como oportunidade de indagação, de abertura, para crescer em força e sabedoria e seguir nosso próprio caminho.

Para mim, palavras como “alma” e “espírito” são tentativas de descrever a experiência interior dos seres humanos na busca por autoconhecimento e pelo nosso lugar neste mundo estranho. A nenhum trabalho espiritual verdadeiro pode faltar alma, assim como nenhum trabalho da alma verdadeiro pode ser desprovido de espírito. Nossos demônios, nossos dragões, nossos anões, nossas bruxas e nossos ogros, nossos príncipes e princesas, nossos reis e rainhas, nossas fendas e nossos graais, nossas masmorras e nossos barqueiros estão todos aqui e agora, prontos para nos ensinar. Mas precisamos ouvi-los e recebê-los no espírito da heroica busca sem fim que cada um de nós personifica, quer saibamos disso ou não, no próprio tecido de uma vida humana vivida – do que significa ser totalmente humano. Talvez a coisa mais “espiritual” que qualquer um de nós pode fazer é simplesmente ver pelos próprios olhos, ver com olhos de plenitude e agir com integridade e bondade.

...

... os olhos deles, olhos antigos e reluzentes, são alegres.

W. B. YEATS, *Lapiz Lazuli*

Posfácio

Não imagino que as pessoas comprem livros sobre meditação por acaso. O fato de este continuar sendo impresso depois de dez anos e em mais de vinte idiomas sugere que as pessoas estão sendo atraídas e tocadas por sua mensagem fundamental, talvez porque estejamos muito famintos de uma experiência direta, de uma oportunidade para ser quem, lá no fundo, já sabemos que somos, mas de quem talvez nos sintamos ao mesmo tempo ligeiramente distanciados. Talvez ele esteja atendendo a um anseio de autenticidade, intimidade e clareza cada vez mais disseminado e profundo, nos lembrando do que já sabemos: essas qualidades só podem ser encontradas dentro de nós mesmos e no desenrolar de nossa experiência direta de vida. E esse desenrolar está sempre e somente aqui e sempre e somente agora, não importam as circunstâncias. Talvez as pessoas reconheçam no título o chamado a despertar para a nossa experiência enquanto temos chance, e a perceber como é fácil passar como um sonâmbulo pela vida e assim perder boa parte dela, contando a nós mesmos belas histórias sobre quem somos e para onde vamos, a caminho de alguma fantasia ilusória que talvez jamais alcancemos e da qual talvez jamais possamos nos recuperar, se chegarmos.

Este livro é tão próximo do meu coração e me parece tão completo que, quando me pediram que escrevesse alguma coisa para esta edição do décimo aniversário, fiquei relutante em introduzir material novo na forma de um prefácio. Por isso escrevi este posfácio.

Há muita coisa a dizer e, ao mesmo tempo, não há nada a dizer. A prática da meditação em si é atemporal, e é profundamente gratificante vê-la criar raízes tão profundas na nossa sociedade. Numa época de tanta agitação e confusão interiores e exteriores. Nesta época de aceleração temporal tão furiosa impelida pelo advento da era digital, podemos fazer mais e mais em cada vez menos tempo, e com isso aumentamos drasticamente o risco de jamais estarmos presentes para nós mesmos e por nós mesmos, de perder quase totalmente o contato com o domínio do ser. Nada parecido jamais ocorreu em toda a trajetória da humanidade. A espécie como um todo está numa encruzilhada crítica, num ponto de virada, e a atenção plena, nossa capacidade inata de estar despertos e de manter uma presença de coração aberto e visão clara, jamais teve uma importância mais fundamental.

Para mim, o que precisamos, agora mais do que nunca, em meio a todo esse tumulto, é de uma visão interior, uma mudança da consciência, para acompanhar e moldar a trajetória de nossas várias relações com o mundo e também nos guiar individual e coletivamente para desenvolver nosso potencial como seres humanos. A meditação da atenção plena – sobretudo quando é entendida como um modo de ser, de viver a vida como se ela realmente importasse, momento a momento, não meramente como uma técnica ou mais uma coisa que você precisa fazer durante seu dia já tão ocupado – é um veículo poderoso para realizar essas possibilidades transformadoras e curativas em nós mesmos e no mundo. E como ela é uma porta para o atemporal, atua fora do tempo, por baixo do tempo, dentro do tempo, e assim permite que a transformação ocorra sem precisarmos nos esforçar para chegar a lugar algum nem nos censurarmos ao longo do caminho por sermos inadequados ou imperfeitos.

Porque, como o livro afirma, você já é perfeito. Todos somos. Perfeitamente o que somos, incluídas todas as imperfeições e inadequações. A questão é: podemos estar com isso? Podemos nos sentar com isso? Será

que podemos acolher nossa plenitude e incorporá-la aqui, onde já estamos, nas próprias situações, boas, ruins, feias, perdidas, confusas, de partir o coração, aterrorizantes e dolorosas em que já nos encontramos? Podemos ser este saber? Podemos perceber a beleza, o mistério e a inteligência infinitos da nossa consciência e perceber também que ela pode ser infinitamente refinada através dos cuidados, através do cultivo de uma atenção afetuosa e carinhosa? Podemos perceber que, aonde quer que formos, lá estaremos – e que esse “lá” é sempre “aqui”, e por isso exige ao menos o reconhecimento e talvez certo grau de aceitação do que é, porque já é? Podemos crescer para nos tornarmos nós mesmos por inteiro e viver nossa vida preciosa e fugaz com mais sabedoria?

Na verdade todas essas perguntas são uma só. E a resposta visceral é: Podemos, podemos, podemos... No fim das contas, o que mais se pode fazer? E o que haveria de ser mais importante do que devolver nossa própria vida – na totalidade de suas possibilidades e de suas realidades, frequentemente não vistas, não percebidas e não usadas – a nós mesmos enquanto temos a chance? “Aonde quer que você vá, é você que está lá” ou “Aonde quer que você vá, não é você que está lá”. As duas afirmações são verdadeiras até certo ponto a qualquer momento. Mas podemos jogar com os graus, e assim tomar de volta quem e o que já somos e sempre fomos, bem aqui, agora... apenas temporariamente esquecidos.

A atenção plena, cultivada ao menos por alguns minutos, leva o coração em direção a si mesmo. Atrai a intimidade pela qual ansiamos e que nos chama porque, em última instância, atenção plena é intimidade – conosco e com o mundo – por baixo de qualquer separação aparente entre os dois. A prática da atenção plena torna imediatamente disponível para nós a bondade e a beleza intrínsecas do mundo e do nosso coração, revelando através da nossa experiência direta o poder e o consolo de estar consciente no momento presente, fora do vento das nossas emoções aflitivas e das agitações de uma mente inquieta que julga o tempo todo. Ela também

revela que essas coisas irão se apacar por si mesmas se pararmos de negá-las ou de tentar apagá-las, o que somente alimenta suas energias inquietantes e com frequência leva à dor e ao sofrimento em todas as direções, para dentro e para fora, em vez de levar à iluminação e à bondade.

Faço uma reverência profunda a você pela coragem e a perseverança de se lançar com sinceridade nesta aventura de toda uma vida. Na nossa vida cotidiana, todos incorporamos e espelhamos as incontáveis formas emergentes do possível – uns para os outros e para o mundo em si –, momento a momento, respiração a respiração. A cada respiração somos convidados a incorporar o possível, e portanto a realizá-lo, de modo mais consistente, mais ardoroso, mais compassivo, valorizando mais a clareza, a sanidade e o bem-estar que estão sempre debaixo do nosso nariz e dentro de todos nós.

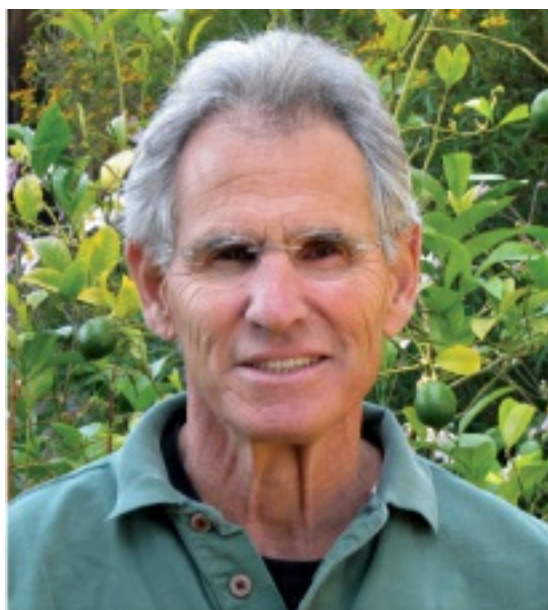
Que possamos continuar a nos entregar ao que é mais profundo e melhor em nós mesmos, repetidamente, encorajando essas sementes da nossa natureza mais verdadeira a crescer, florescer e – em nome de todos os seres, próximos e distantes, conhecidos e desconhecidos – nutrir nossa vida, nosso trabalho e nosso mundo momento a momento, dia a dia.

Jon Kabat-Zinn

Primavera de 2004

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a Myla Kabat-Zinn, Sarah Doering, Larry Rosenberg, John Miller, Danielle Levi Alvares, Randy Paulsen, Martin Diskin, Dennis Humphrey e Ferris Urbanowski por lerem os primeiros esboços do livro e me oferecerem incentivo e ideias valiosas. Meus agradecimentos profundos a Trudy e Barry Silverstein pelo uso do rancho Rocky Horse durante um período intensivo no início do trabalho de escrita, e a Jason e Wendy Cook pelas aventuras no Oeste durante aqueles dias maravilhosos. Gratidão profunda aos meus editores, Bob Miller e Mary Ann Naples pelo compromisso intenso com a excelência e pelo prazer de trabalhar com eles. Agradeço a eles, à família Hyperion, à agente literária Patricia Van der Leun, a Dorothy Schmiderer Baker, designer gráfica, e a Beth Maynard, artista plástica, pelo cuidado e a atenção dados ao nascimento deste livro.



JON KABAT-ZINN é médico, doutor em biologia molecular pelo MIT, professor emérito da Faculdade de Medicina na Universidade de Massachusetts e fundador do Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society. Criador do programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena (MBSR), de eficácia cientificamente comprovada, ele é autor de vários livros sobre meditação, faz treinamentos e palestras ao redor do mundo e recebeu inúmeros prêmios e honrarias por sua contribuição nas áreas de medicina, comportamento e saúde.

CONHEÇA OUTRO TÍTULO DO AUTOR

Atenção plena para iniciantes

Pioneiro em demonstrar os benefícios da atenção plena na terapia de redução do estresse, Jon Kabat-Zinn convida você a transformar a maneira como se relaciona com seus pensamentos e sentimentos, acalmando o barulho interno e despertando para o momento presente.

Nesse livro, o autor oferece instruções, respostas e reflexões tanto para quem já conhece as técnicas quanto para quem está começando a trilhar esse caminho. Ele ensina:

- O valor de trazer a atenção ao corpo e aos sentidos
- Como nos libertarmos da tirania dos pensamentos
- Como ver além da narrativa que a nossa mente conta
- Como estabilizar a atenção em meio às atividades do dia a dia
- Quais são os três principais fatores mentais que causam sofrimento
- Como usar a meditação para enfrentar o estresse, a dor e as doenças.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA SEXTANTE

Atenção plena – Mindfulness

MARK WILLIAMS E DANNY PENMAN

Com 200 mil exemplares vendidos, esse livro e o CD de meditações que o acompanha apresentam uma série de práticas simples para expandir sua consciência e quebrar o ciclo de ansiedade, estresse, infelicidade e exaustão.

Recomendado pelo Instituto Nacional de Excelência Clínica do Reino Unido, este método ajuda a trazer alegria e tranquilidade para sua vida, permitindo que você enfrente seus desafios com uma coragem renovada.

Mais do que uma técnica de meditação, a atenção plena (ou *mindfulness*) é um estilo de vida que consiste em estar aberto à experiência presente, observando seus pensamentos sem julgamentos, críticas ou elucubrações.

Ao tomar consciência daquilo que sente, você se torna capaz de identificar sentimentos nocivos antes que eles ganhem força e desencadeiem um fluxo de emoções negativas – que é o que faz você se sentir estressado, irritado e frustrado.

Esse livro apresenta um curso de oito semanas com exercícios e meditações diárias que vão ajudá-lo a se libertar das pressões cotidianas, a se tornar mais compassivo consigo mesmo e a lidar com as dificuldades de forma mais tranquila e ponderada.

Você descobrirá que a sensação de calma, liberdade e contentamento que tanto procura está sempre à sua disposição – a apenas uma respiração de distância.

Atenção plena para todos os dias
ELISHA GOLDSTEIN E BOB STAHL

Esse livro apresenta práticas simples e acessíveis inspiradas no famoso Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena (MBSR), desenvolvido por Jon Kabat-Zinn.

Clinicamente comprovado no alívio da ansiedade, depressão, pânico e dor crônica, o método também ajuda a trazer mais consciência para o dia a dia.

Você encontrará exercícios e meditações para exercitar a paciência, aceitar a imperfeição, libertar-se de pensamentos negativos, cultivar a autocompaixão e se sentir mais conectado consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

Independentemente do que a vida colocar no seu caminho, as práticas reunidas aqui vão lhe proporcionar a paz e o bem-estar que você procura.

Palavras essenciais
PEMA CHÖDRÖN

“Essa coletânea reúne alguns dos ensinamentos mais memoráveis e poderosos de Pema Chödrön, que tem o impressionante dom de expressar os conceitos budistas em termos simples, que ressoam na vida e na experiência de todos nós.

Sua escrita vai além de fronteiras religiosas, alcançando leitores de muitas fés e origens. Sua imensa popularidade parece ligada ao fato de ela não se apresentar como um ser iluminado, mas como uma pessoa comum que fala abertamente sobre suas lutas e limitações.

Como qualquer um de nós, ela também sente raiva, ciúme, tristeza – e justamente por isso é capaz de nos oferecer orientações tão significativas.”

EDEN STEINBERG

CONHEÇA OS LIVROS DE JON KABAT-ZINN

Aonde quer que você vá, é você que está lá
Atenção plena para iniciantes

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site. Além de informações sobre os
próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

